デジタル一眼レフカメラと



何をどう撮る？活用編





跟我学摄影

锐利拍摄　酷感　严肃　浪漫　幻想　帅气　浑厚　硬朗　戏剧

悠闲拍摄　趣味　奇幻　浪漫　温柔　绘画风　柔和

[日]中井精也・著
英普丽斯摄影・主编
Nikon College ニコンカレッジ・审校

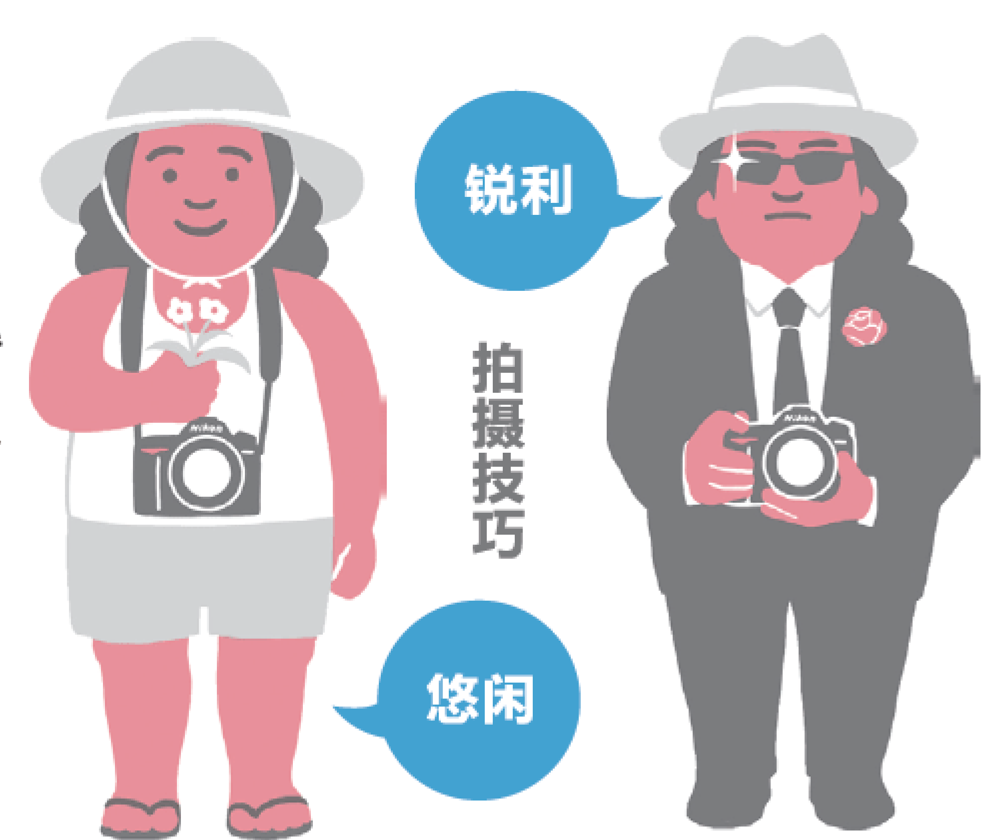
6小时实践怎样拍

日本极具人气的摄影入门书

累计销量已超过 **200000** 册

人气博客“1日1铁”拍摄地
实景录制示范讲解怎样拍！





清華大學出版社



6小时实践怎样拍

[日]中井精也・著　英普丽斯摄影・主编

清華大學出版社
北　京

内 容 简 介

这是一本堪称世界上最容易理解的数码单反摄影教科书，经由日本 Nikon College（尼康学院）审校。本书由日本家喻 户晓的摄影家中井精编写，并伴有实景案例视频教学，通过 6 小时实战讲解怎样拍，读者将了解要想拍出好照片必须掌握的 相机基础知识，掌握“柔和拍摄”与“锐利拍摄”的八大技巧，学习可以拍出专业感好照片的方法。本书对摄影基础知识讲 解清晰有趣，适合作为摄影爱好者入门学习。

图书在版编目（CIP）数据

跟我学摄影.6 小时实践怎样拍/（日）中井精也著；英普丽斯摄影主编.--北京：清华大学出版社，2016

ISBN 978-7-302-41208-3

Ⅰ. ①跟… Ⅱ. ①中… ②英… Ⅲ. ①摄影技术 Ⅳ. ①J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 185057 号

责任编辑： 王　琳
封面设计： 钟　达
责任校对： 王荣静
责任印制： 杨　艳
出版发行： 清华大学出版社
网　　址： http://www.tup.com.cn，　http://www.wqbook.com
地　　址： 北京清华大学学研大厦 A 座　　**邮　　编：** 100084
社 总 机： 010-62770175　　**邮　　购：** 010-62786544
投稿与读者服务： 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质量反馈： 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 装 者： 小森印刷（北京）有限公司
经　　销： 全国新华书店
开　　本： 182mm×210mm　　**印　张：** 6　　**字　数：** 240 千字
（附光盘 1 张）
版　　次： 2016 年 1 月第 1 版　　**印　次：** 2016 年 1 月第 1 次印刷
定　　价： 49.80 元

产品编号：064295-01



前言

本书是广受好评的《跟我学摄影：5小时轻松入门》的续篇。
主要针对上篇中未充分展开的“怎么拍”，结合实践进行讲解。

本书介绍了多种个性化的拍摄方法，
如同装满玩具的百宝箱。

小时候曾痴迷于一层层拨开箱子中的玩具，
不断深入探寻。
总觉得最棒的玩具隐藏在箱底，
而乐此不疲地寻找着。

如果阅读本书的人，
也能怀着小时候探索玩具箱一般的兴奋心情就好了。
我便是怀着如此期待写完了这本书。

来吧，一起打开这装满玩具的“百宝箱”。



制作人员

设计：吉村朋子　插图：阿部伸二　协助编辑：山崎理佳
协助：株式会社尼康影像（日本）　模特：Mugi IIDA
DVD制作：日本Spark & Company公司、中影年年动画公司

虽然有了“拍什么？怎么拍？”的意识，

但如果还是觉得

没什么新意……





就请好好想象一下想要的照片效果，

加强

照片想象力吧！

要加强照片想象力
用文字具体描述
“怎么拍”
非常重要



怎么拍？

悠闲

“软嫩”
“绘画风”
“柔和”
“浪漫”
等

“戏剧性”
“硬朗”
“幻想风”
“酷感”
等

锐利

本书将从“悠闲”与“锐利”
两方面介绍“怎么拍”，
分别讲解适合表现这两种风格
的功能与技巧。



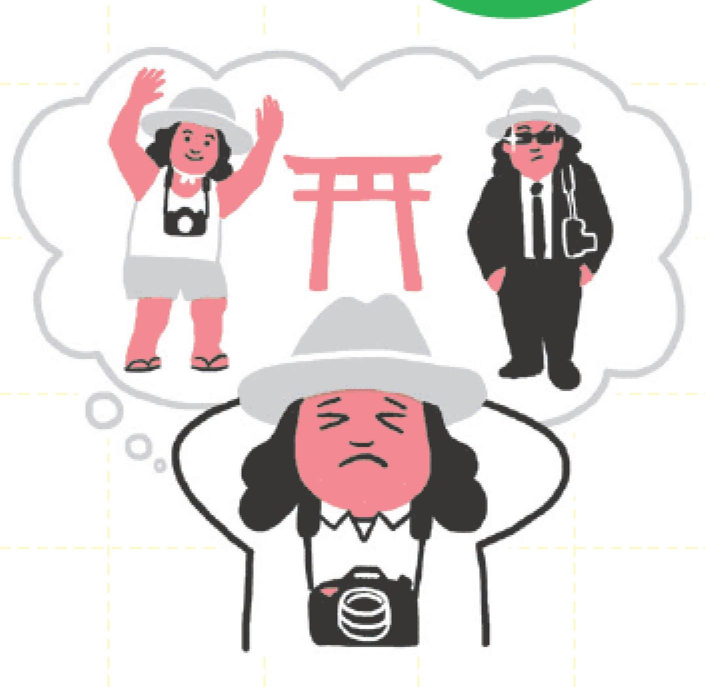
怎么拍？面对如此艰难的选择，我会……

在牌坊前，爱恨交织的每一天……

怎么拍牌坊和银杏树？



邂逅右侧照片中的美景时，你会怎么拍？给人感觉好像专业摄影师都是毫不犹豫，上来就拍。其实并非如此。到达现场后想马上拍出好照片，才是纠结并快乐的开始。









顺光还是逆光？



抵达拍摄现场后，我会第一时间查看光线条件，寻找能拍出目标效果的光线。比如，想要获得清爽效果就选择顺光，想要拍出戏剧性效果就选择逆光。根据想要“怎么拍”，选择合适的拍摄位置。

竖拍？
横拍？



决定光线后就要考虑构图了。是选择铁路人比例的标准横构图，还是重视空间感的竖构图大范围拍入天空。决定构图后还要考虑列车的配置等，纠结不断。









定格？
模糊？



着重表现空间感进行竖拍时，有意使用低速快门动态模糊火车，可以强调风景的静谧。或者，还是用高速快门定格火车更好？是不是把火车置于画面右边更好？想得越多，面临的选择越多。





天空？
农田？



标准横拍时，难以抉择是拍入天空还是拍入农田作为陪体。于是分别在天空更显色的白天拍入清爽的天空，在农田闪耀光辉的夕阳下拍入了农田。




拍入天空，还是裁掉？



逆光拍摄时，难以抉择的是拍入白色天空并拍下银杏树的整体，还是尽量裁掉白色天空，只截取部分银杏树。虽然是些细枝末节，但却会大大影响照片效果。

是否做减法？



虽然逆光面闪耀光芒很漂亮，但建筑的侧面岁月斑驳，指示牌也十分碍眼。却又难以割舍落叶堆成的“地毯”。最后还是优先构图做了减法(竖拍照片)，强调想要突出表现的主体。











最后就连作为主要陪体的牌坊也去掉了，仅强调银杏树与火车。开始想要像右上照片那样拍入金灿灿的农田，但最后也去掉了。拍摄过程中也会面对这样的选择。



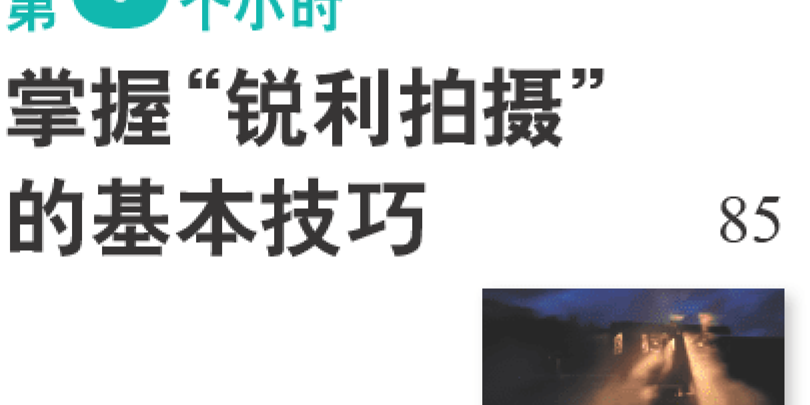
就这样，每次到了现场我都要先纠结一番。很多人一到拍摄地就马上支起三脚架，将相机固定在眼平高度开拍，但这样可能会错过很多绝妙的拍摄角度，简直是极大的浪费！在拍摄者较多的拍摄地，很容易不经思考就盲目加入拍摄行列。应该先四处转转摸清情况，变换相机高度，调整构图，找到符合自己意图的构图后再支起三脚架拍摄。

摄影的过程充满了寻宝一般的快乐。

CONTENTS 目录

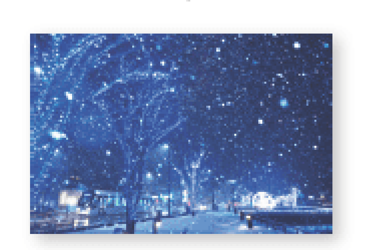
- 本书讲解的功能基于尼康数码单反相机（D7000）。其他品牌相机的用户请配合自己相机的说明书确认相应功能。有些功能仅配备于部分相机。
- 本书示例照片的拍摄数据解读方法为：镜头名/焦距※/拍摄模式（光圈值、快门速度）/ISO 感光度/曝光补偿※/白平衡※/优化校准※。※ 根据所需记录。

第4个小时 不走弯路！掌握绝招马上变专业 67



第5个小时 掌握“锐利拍摄”的基本技巧 85

第6个小时 “锐利拍摄”的实战 105



看DVD 确认！

看 DVD 复习一下！

本书附有 DVD。目录及正文中带光盘图标的页，DVD 中有相应视频讲解，请 DVD 影像确认相关内容。其中第 3 个小时和第 6 个小时是在中井精也人气博客《1 日 1 铁》拍摄圣地“常去的公园”实拍的。

DVD 目录



第1个小时

掌握这些便可拍出好照片！

温习相机的基础知识

第 1 个小时先来复习
《跟我学摄影：5 小时轻松入门》中讲过的，
快速提升拍摄水平的技巧。

基本原则是：
“不想学的就不学”，
“记不住的也不用记”，
“不靠理论，而是凭感觉记住相应的拍摄效果”。

简单来说，
拍出好照片的秘密就是，
享受摄影。
这也是拍摄能坚持不懈的一大秘诀。

温习技巧
提升摄影水平♡



看DVD确认！

其之1 ▶▶ 选择主体和陪体

意识到“拍什么？怎么拍？”

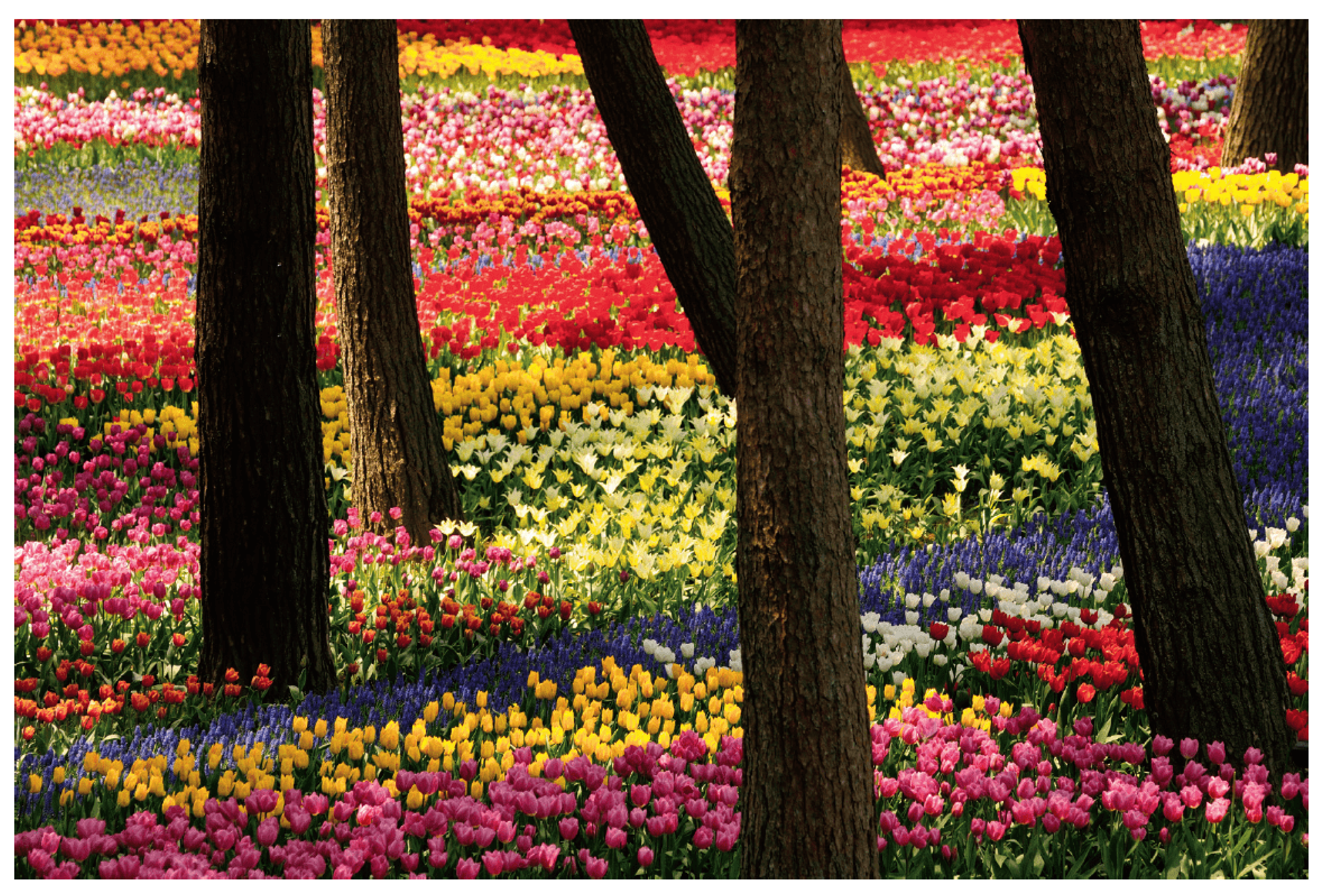
所拍照片的主体是什么？

上一本书中讲过，要拍出易于传达表现意图的照片，意识到“拍什么？怎么拍？”是一大窍门。

反之，漫无目的地盲目拍摄，只会得到意图不明的照片。

“拍什么？怎么拍？”的“拍什么”指的是主体，即照片的主角。

只要主体一目了然，即便算不上令人惊艳的照片，也是感人的照片。



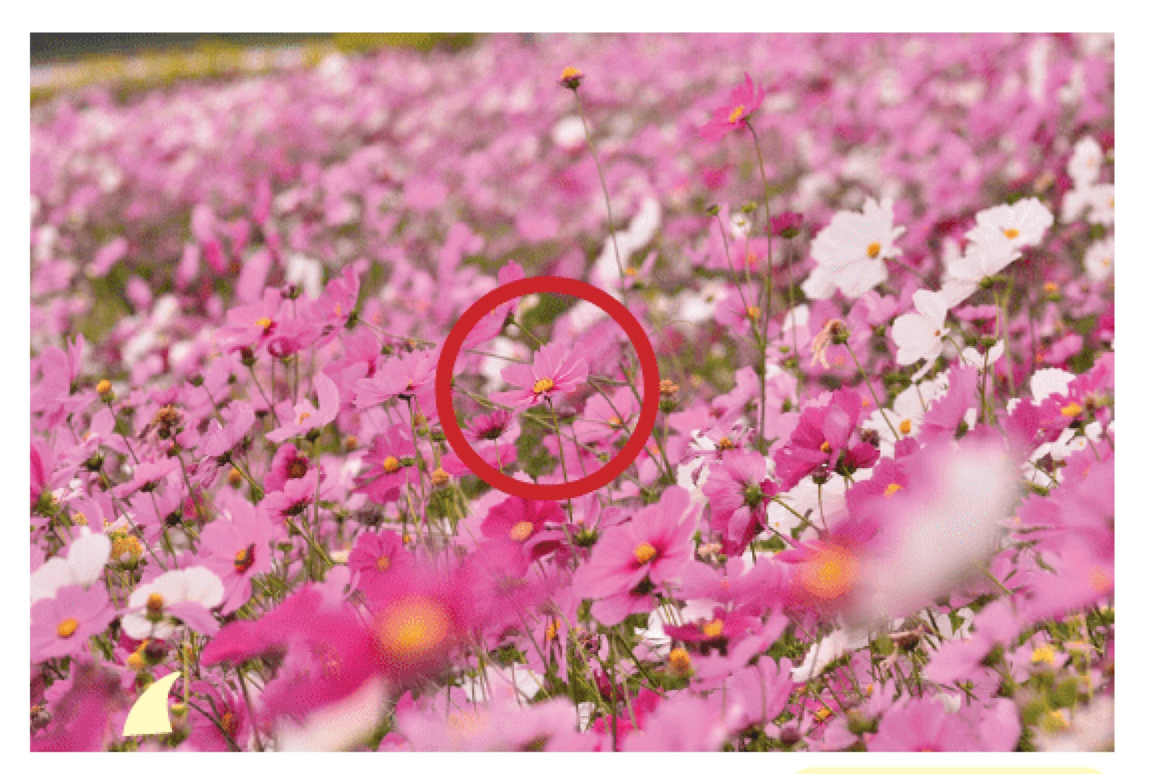
松林中的郁金香花田。打破“郁金香就要用微距镜头特写”的套路，大胆使用远摄镜头将松林拍入画面。如果希望摄影水平再上一个台阶，打破以往拍摄套路的勇气也是必要的。

AF-S VR 变焦尼克尔 70-300mm f/4.5-5.6G IF-ED/焦距：300mm/手动(F6.7、1/250 秒)/ISO 200/白平衡：阴影/优化校准：鲜艳/拍摄地：hitachinaka 海滨公园

从风景中找出主体

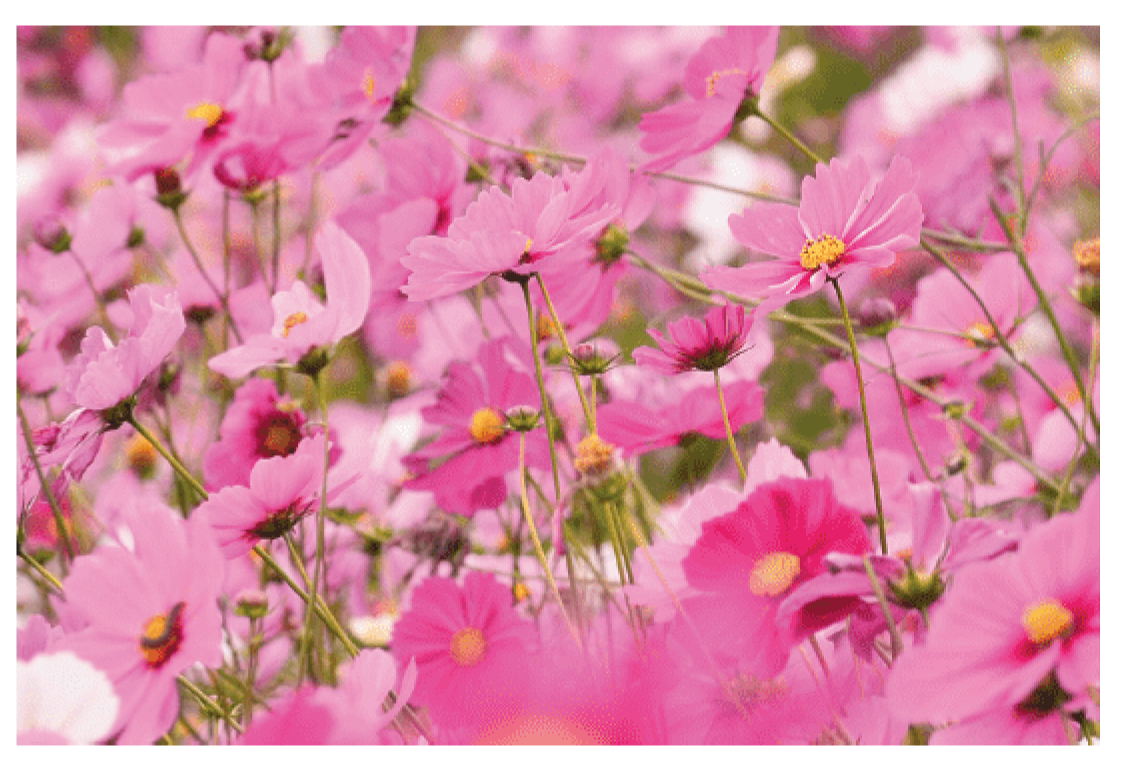
无论是儿童、风光还是铁路摄影，都必然存在被摄体。按说这是理所当然的事，但很多人在拍摄时却没有这样的意识。即使在拍摄前做了周密的计划，一到现场就不自觉地开始盲目拍摄。这就和电影、舞台剧一样，看不出谁是主角会使观众混乱。

要拍出意图明确的照片，从风景中甄选主体并使其突出很重要。例如，在右侧照片中花田这样的场景下，很容易不考虑主体就盲目拍下整体。但如果能从花田中找到红圈中的主体波斯菊，并将它作为主角，前文提到的"怎么拍"自然也就有了答案。寻找风景中的主体并突出表现是拍出好照片的起点。





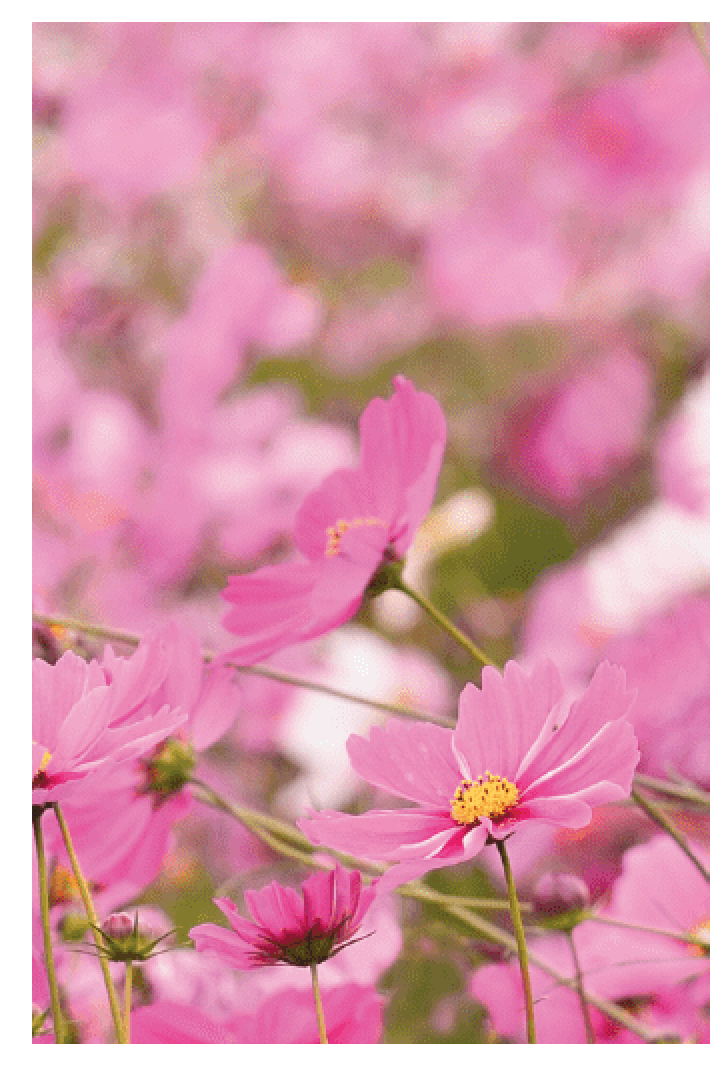
将红圈中的波斯菊作为主体。



根据不同的被摄体制定拍摄套路

有意识地选择主体拍摄，可以根据拍摄主体运用相应的拍摄套路。比如，主体是郁金香就用微距镜头近拍，虚化背景。主体是工厂则用低调拍摄黑白照片。像这样可以逐渐掌握不同被摄体的拍摄技巧。推荐初学者通过反复按套路拍摄，掌握适合自己的不同被摄体拍摄方法。

但局限于套路的重复，虽然能掌握拍摄技巧，拍出的照片却容易让人感觉好像在哪儿见过。如果希望拍摄水平更上一个台阶，大胆打破拍摄套路也很重要。之后定会有超出想象的奇妙世界等待你的探索。



面对花田，不自觉就会拍下整体，这时关键是能否找到作为主体的 1 株波斯菊。找到主体后再根据自己想要的效果考虑"怎么拍"，即构图和虚化程度等。寻找主体是拍出好照片的起点。

看DVD确认!

其之2 ▶▶ 了解构图的关键

构图的关键是“重量”

构图不能光套理论。

构图前，我都会在脑中给风景中的主体与陪体贴上标签分类。

然后在画面中协调配置主体与陪体。

不管多有魅力的陪体，只要会干扰主体，都应坚决舍弃。

“风景照片的构图就是做减法”的原则由来已久。其实不仅局限于风景照片，减法原则也同样适用于其他题材的拍摄。



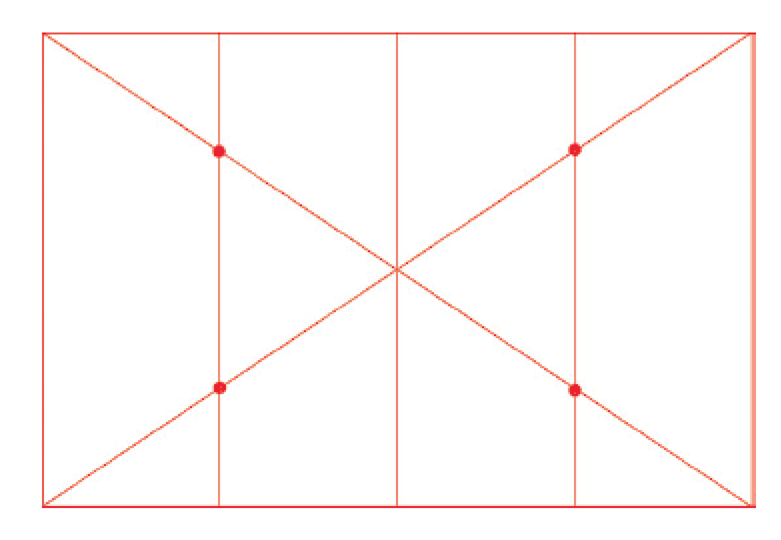
首先像这样给画面中的不同要素贴标签。决定“蒸汽火车”这一主体后，就要考虑再拍入其他哪些陪体，先按铁路人比例将蒸汽火车置于画面左上的 1 个交点，再调整画面中各要素的平衡。

AF-S VR 尼克尔 300mm f/2.8G IF-ED/手动(F5.6、1/500 秒)/ISO 200/白平衡：直射阳光 +M1/优化校准：鲜艳/拍摄地：日本山口县津和野附近

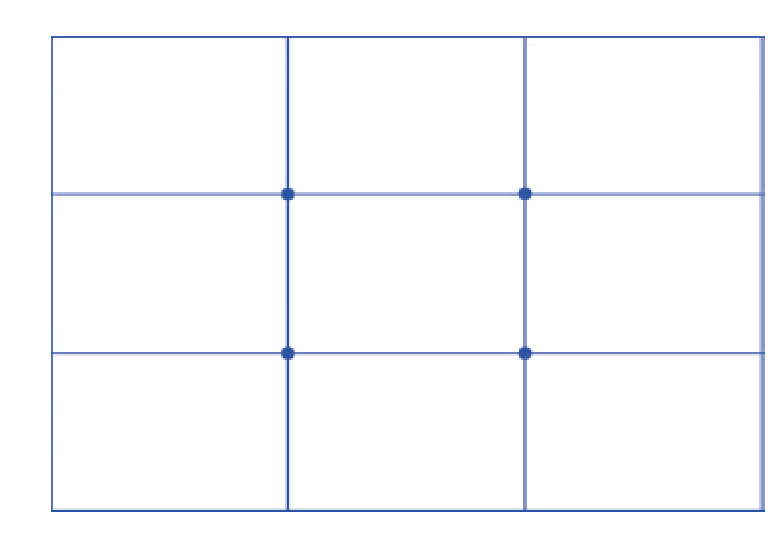
基本的构图法只是参照标准

决定好主体与陪体后，要将其在画面中协调配置。我会使用自创的铁路人比例作为构图的参照标准。铁路人比例是将画面纵向四等分，并辅以两条对角线，除中心点外的其他 4 个交点处都可配置主体。这种构图的参照标准不仅便于配置主体，也考虑到了画面整体的平衡性，如果在左下方的交点处配置主体，就在同一对角线的右上方交点配置陪体。与绘画常用的九宫格构图相比，铁路人比例构图的主体更偏画面边缘，画面的空间布局更舒展，易获得平衡。

但话说回来，不管是九宫格构图还是铁路人比例都是一个基准，可以作为构图的参照。有时通过大胆将主体置于画面中央或边角处更能表现意图。



我自创的铁路人比例。纠结如何构图时，可以先将主体置于 4 点中的 1 点，再考虑平衡性配置陪体。



摄影、绘画中常见的九宫格构图。与之相比，铁路人比例的主体更接近画面边缘，画面整体布局更舒展。

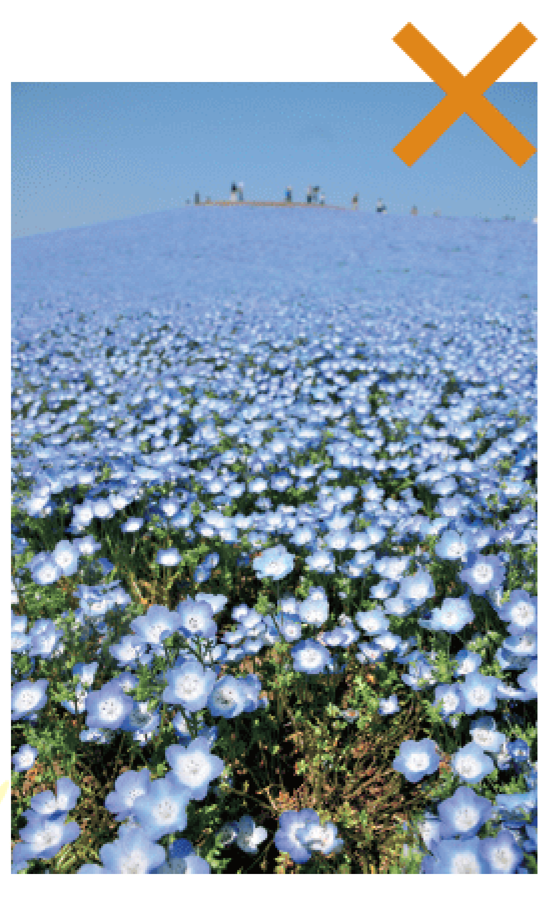
意识到被摄体的“重量”

我会按照片构成要素的“重量”配置被摄体。根据被摄体的重要程度，其“重量”各不相同。一般来说，主体较重，陪体较轻。

可以凭感觉理解构图，把构图看作重心在正中的板子。为使板子保持平衡不至于倒下，在画面左下配置了较重的主体时，另外 3 点就应配置较轻的陪体以获得平衡。这种方法也可有效用于检查构图，确认画面中是否有过轻的部分，即无关紧要的被摄体。例如，右侧示例中靠左的照片整体重量分配均衡，而靠右的照片中花朵少的部分感觉过轻。找出重量不平衡的部分加以调整，保持整体重量的平衡构图就能让人看着舒服。



整体画面平衡性良好的美观构图。



花朵较少的部分感觉偏轻。



其之 3 ▶▶ 理解何谓恰当曝光

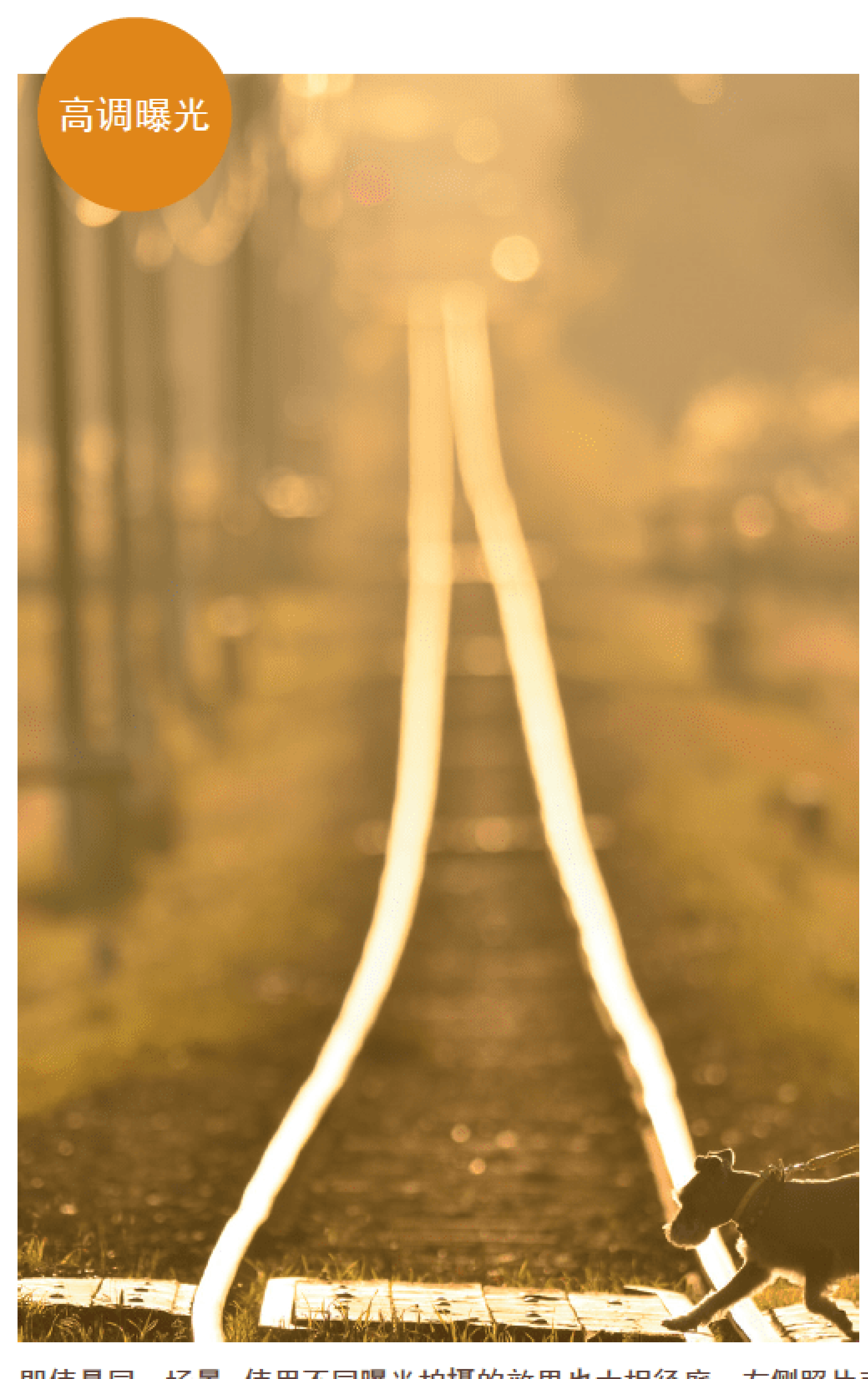
曝光不必雷同

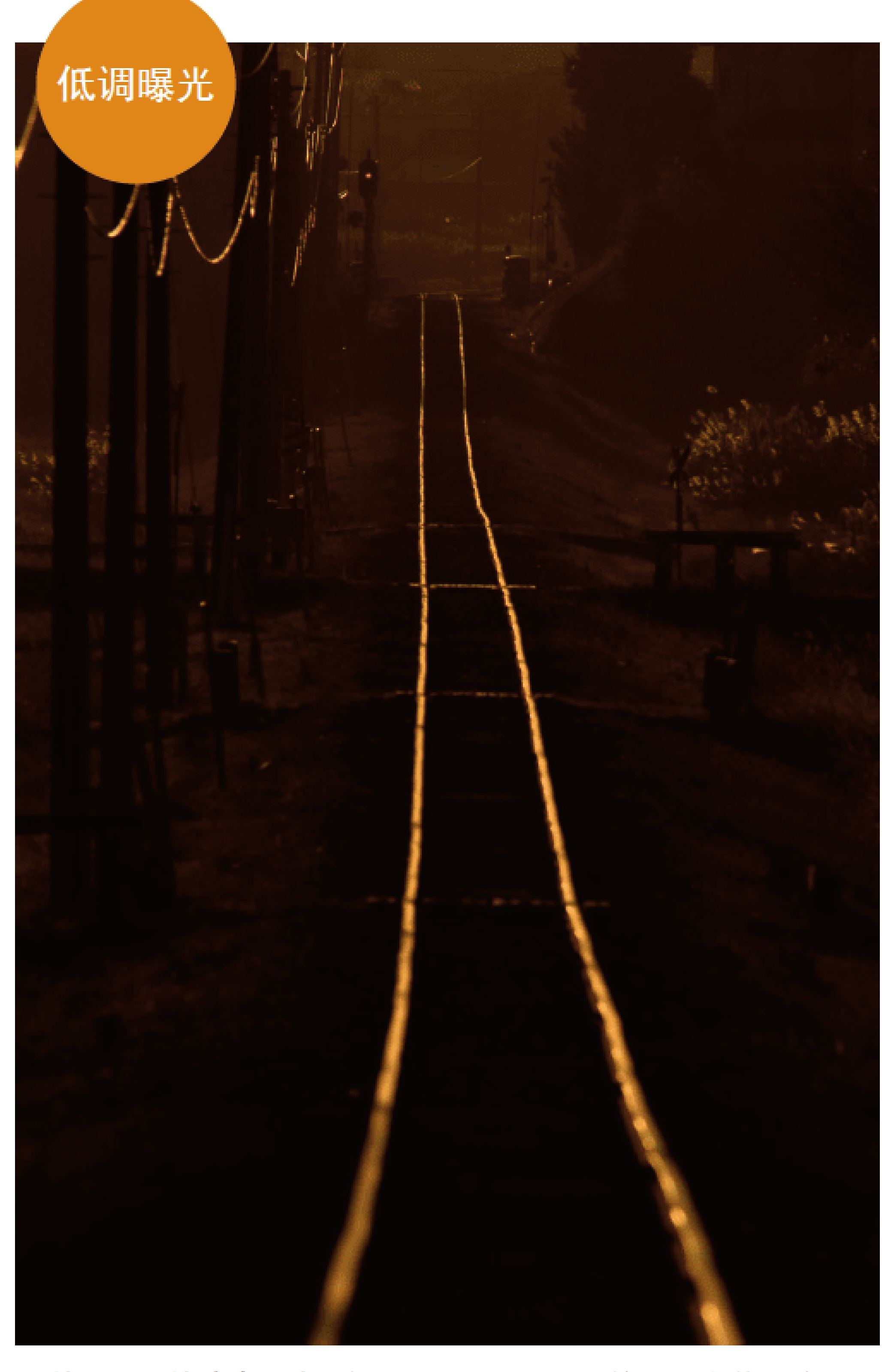
曝光决定了照片的韵味!

恰当曝光对于照片就像食盐对于菜肴。就像有人喜欢咸口，自然也有人偏爱淡味，每个人对恰当曝光的理解都不尽相同。

但万事都要有个度，太咸或太淡也会让人难以下咽。

如同根据菜肴和食客的喜好控制盐分一样，拍摄时应根据不同的场景追求精准曝光。





即使是同一场景，使用不同曝光拍摄的效果也大相径庭。左侧照片表现的是早晨的清爽感觉，右侧照片表现了铁路的光辉之美。这样看来，两幅照片都可以说得到了恰当曝光。并不是众人喜闻乐见的曝光才是恰当曝光。

【相同数据】AF-S VR 尼克尔 300mm f/2.8 IF-ED + Ai AF-S TC-20E II 增距镜／焦距：600mm／ISO 200／白平衡：阴影／优化校准：鲜艳／拍摄地：小凑铁路“上总村上~海士有木”段。左：手动（F5.6、1/1000 秒） 右：手动（F11、1/8000 秒）

相机测光的基准是人物肌肤

本书基于拍摄者想要得到的效果，将“拍什么？怎么拍？”中的“怎么拍”按照温柔、戏剧性等表现效果进行分类解说。而决定的根本则是曝光。像左页照片那样，仅靠高调、低调的曝光便能向观者传达拍摄者的表现意图。

初学者会认为相机测算出的曝光就是恰当曝光。事实上大部分数码相机采用了 TTL 测光，简单来说就是基于“把人物肌肤拍得漂亮”这一原则控制曝光。因此如果拍摄目的并非“把人像拍得漂亮”，相机测算的曝光也就不能作为恰当曝光。相机的自动曝光只能作为参考，还应根据拍摄意图调整曝光。

曝光不仅调节亮度，亦能改变照片的效果

要记住，曝光不仅左右照片亮度，也决定了表现效果。主要通过变更快门速度与光圈来控制曝光。即使亮度相同，不同的快门速度和光圈组合拍摄也能得到不同的韵味。

光圈的数值越大（光圈越小）合焦范围越广，光圈的数值越小（光圈越大）合焦范围越窄。另外，被摄体的动态模糊程度也会随着快门速度降低而变大。

像这样通过光圈控制景深，通过快门速度控制被摄体的动态模糊程度，改变表现效果，也是摄影的一大乐趣。不要总用程序自动模式，把什么都交给相机完成，还是应该自己调节曝光，拍出符合自己喜好的韵味。



决定曝光的光圈也会影响合焦范围。



合焦于蛋糕。



合焦于画面整体。

虽然两幅照片亮度（曝光）相同，通过改变光圈变更合焦范围，得到了大不相同的效果。决定照片的韵味也是曝光的一大作用。



其之4 ▶▶ 读懂光线

把握明暗差，选择光线

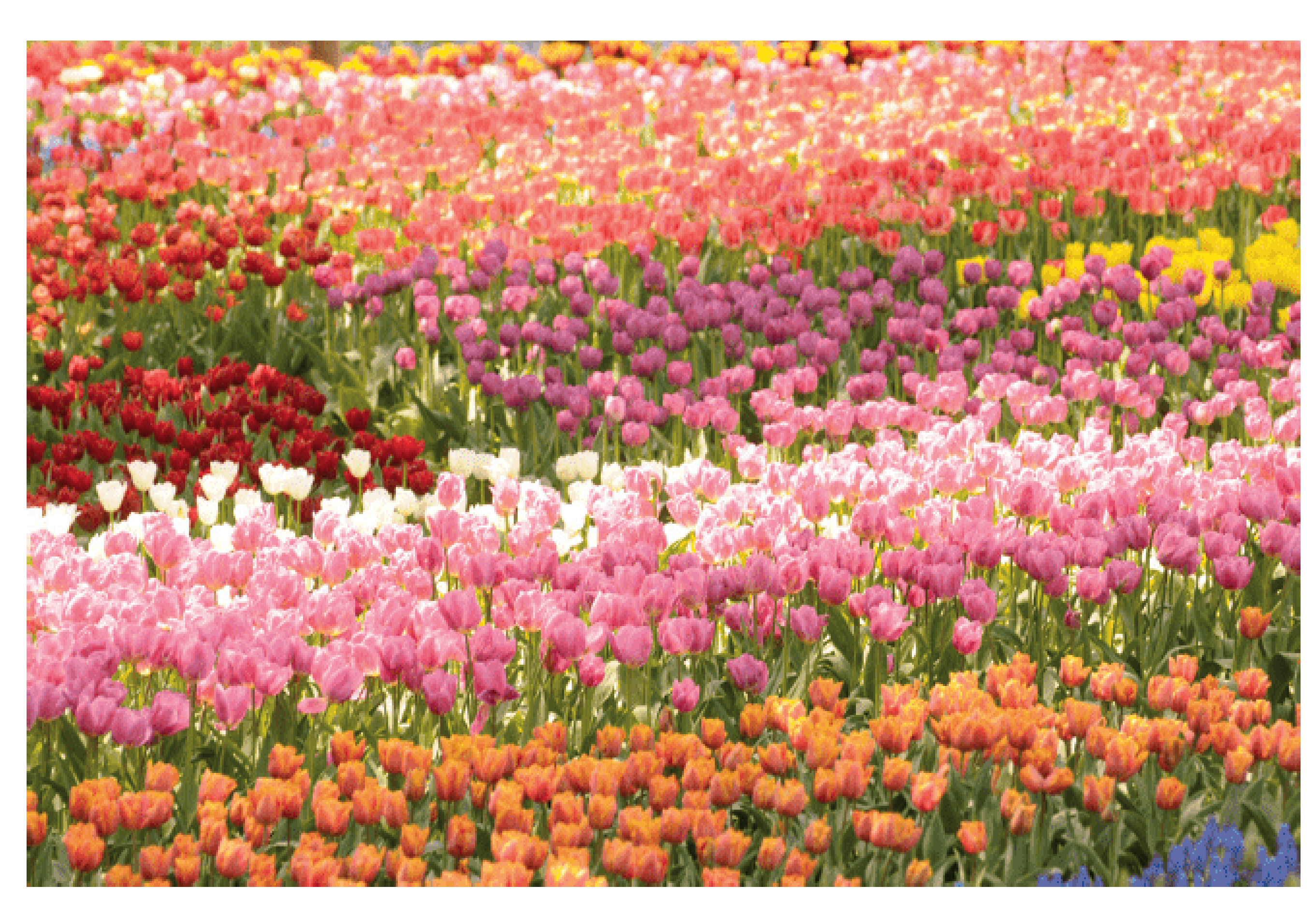
以高光部还是阴影部为基准？

相同光线条件下拍摄的两幅照片。上面的一幅使用程序自动模式得到了接近人眼所见的亮度。

下面的一幅大胆基于高光部进行曝光。

人眼无法察觉的明暗差在照片中产生了如此戏剧性的差异。

到达拍摄现场后应先观察光线条件，寻找是否有戏剧性效果的明暗差非常重要。



以暗部为基准

基于暗部进行曝光，暗部看起来更亮。照片的亮度接近人眼所见。

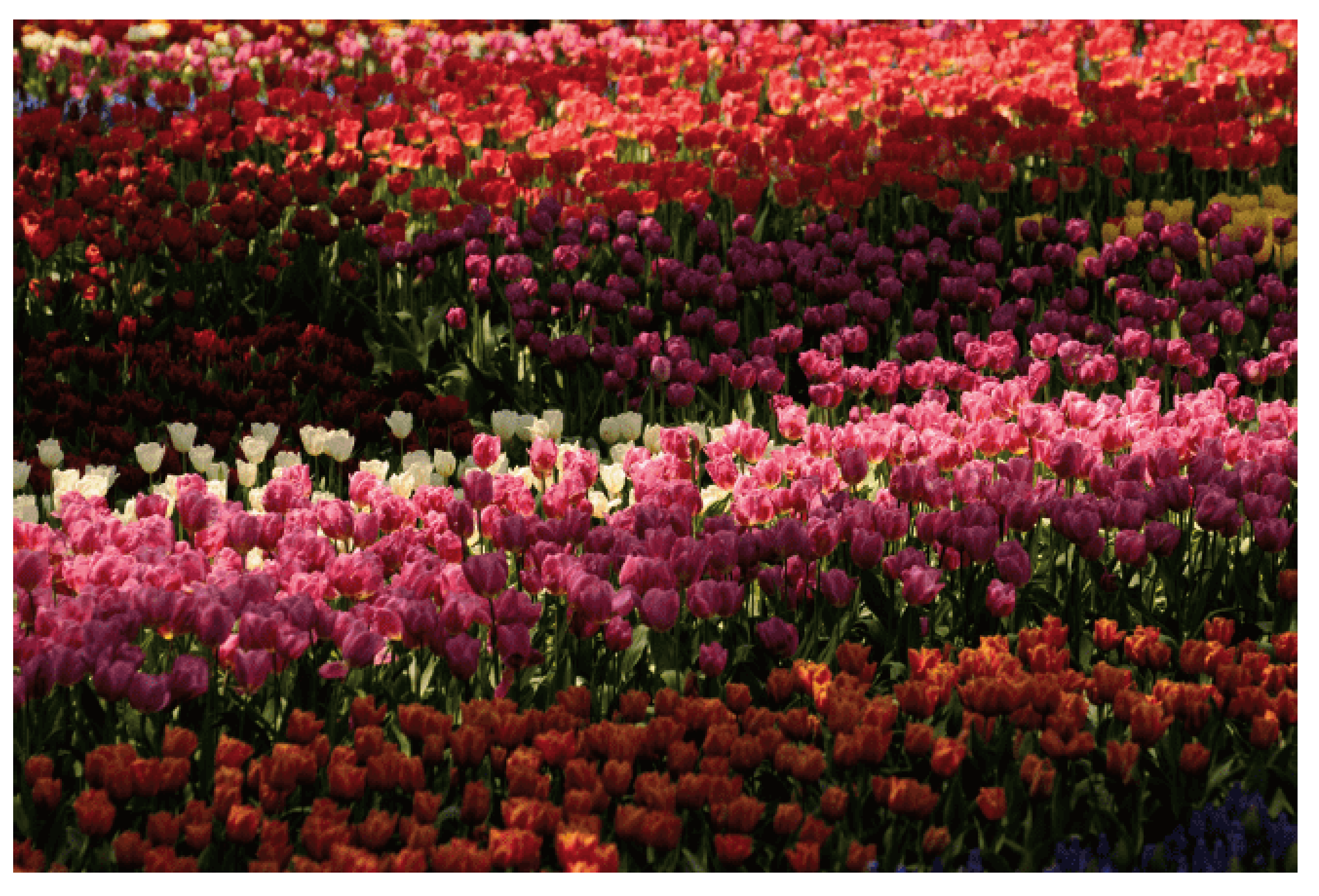
F6.7　1/90 秒

基于高光部进行曝光，拍出了低调的照片。相反，如果以暗部为基准曝光，则可以拍出高调的照片。

以高光部为基准

在有明暗差的场景下，以阳光直射的高光部为基准进行曝光。

F6.7　1/350 秒



灵活运用光线条件改变照片亮度

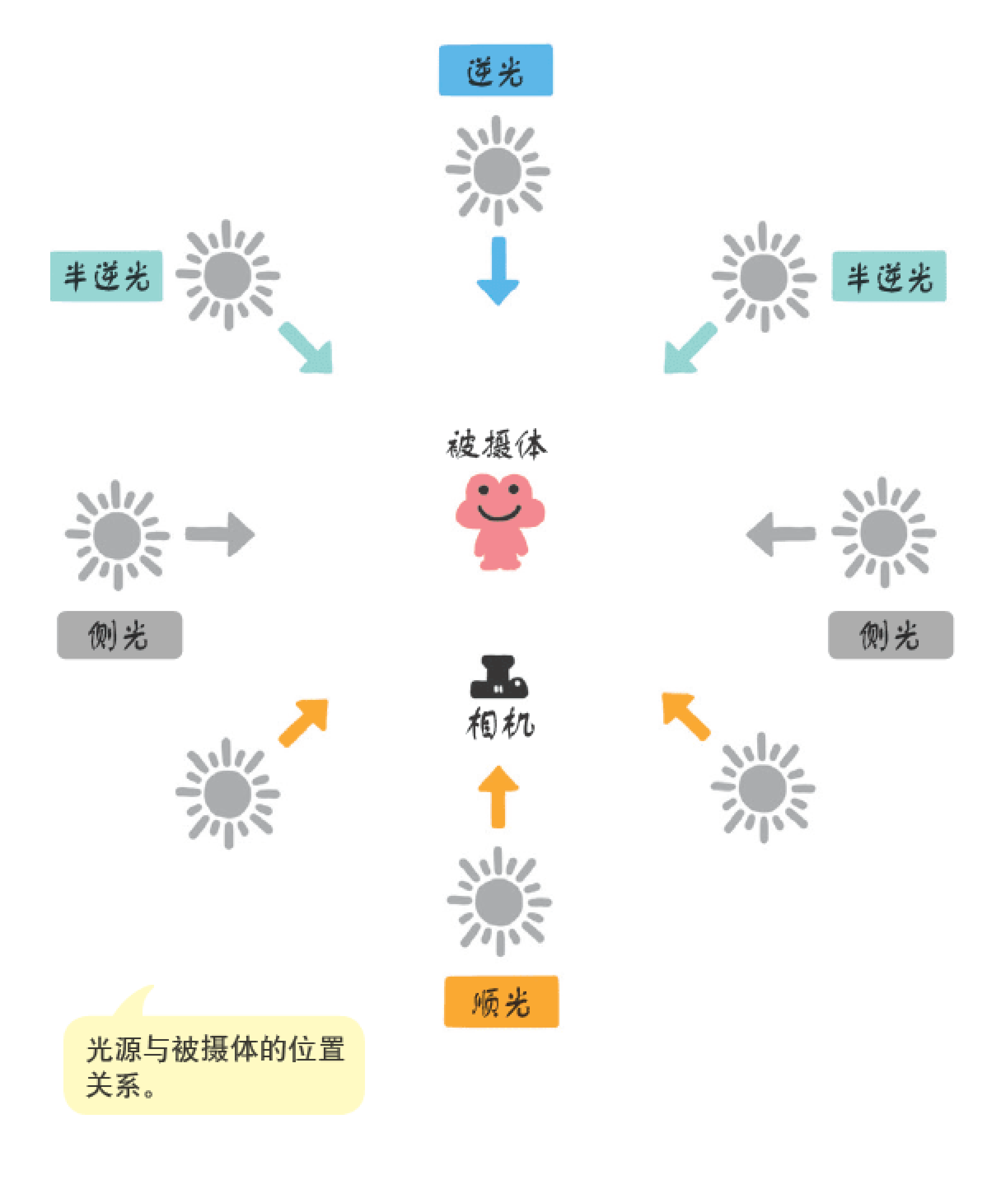
前面已经讲到，“怎么拍”的关键是通过曝光控制照片亮度。但不是随意改变亮度，基于拍摄现场的光线条件控制照片亮度十分重要。即找准现场的高光部和暗部，基于高光部进行曝光可以拍出低调的照片，而基于暗部进行曝光则可得到高调效果。

此外，如果是主体被阳光直射，陪体在阴影处的光线条件下，会因明暗差太大而无法同时拍好两者。因此，窍门是使主体与陪体置于同一光线条件下。

了解光线种类，预测光线方向

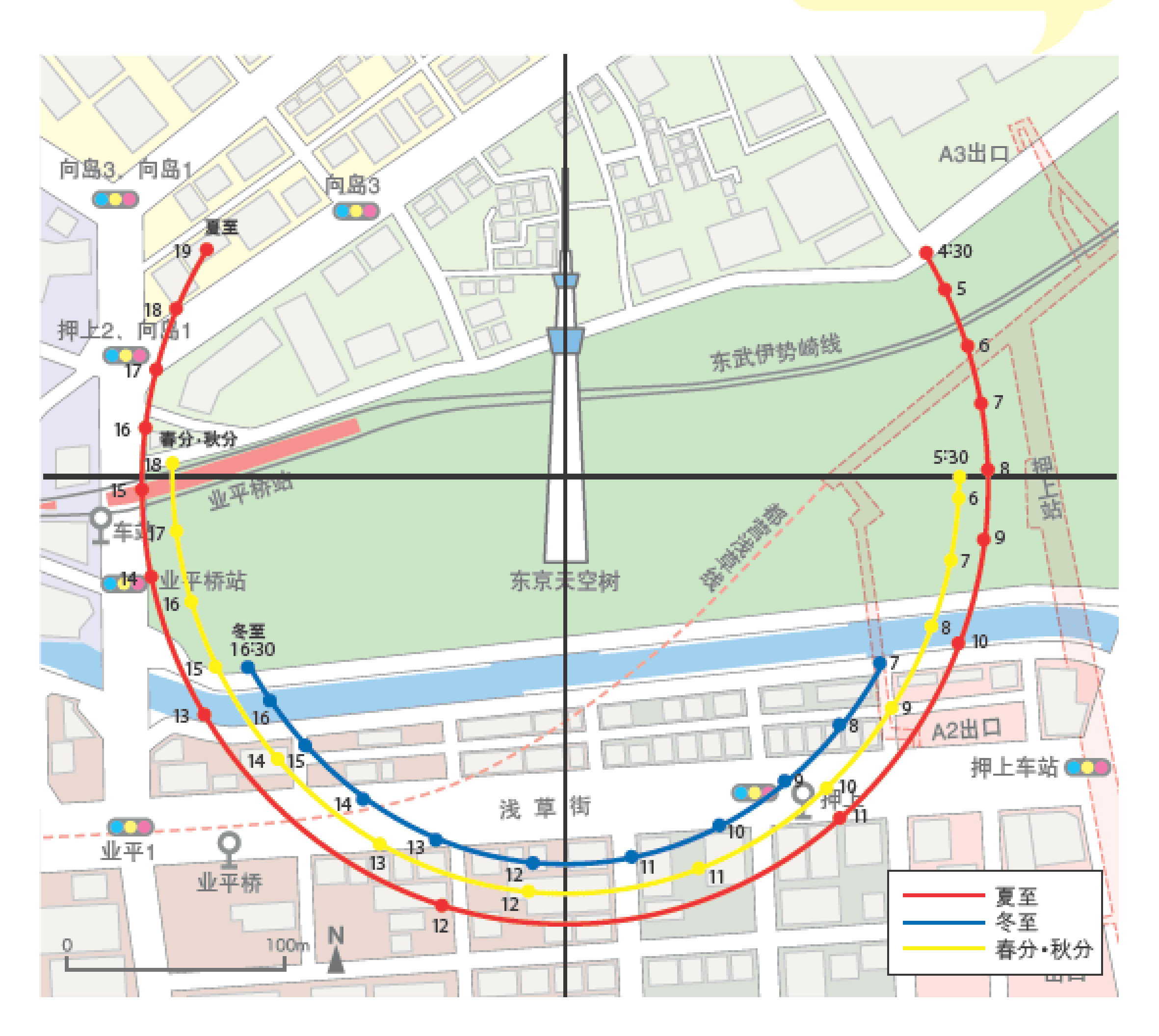
除明暗差以外，光线照射被摄体的角度也很重要。如右上图所示，光线的种类很多。简单来说可以分为顺光和逆光・半逆光。逆光・半逆光可用于高调或低调表现。而照射被摄体正面，使被摄体正确显色的顺光擅长表现高调，表现低调的效果不佳，不易拍出变化。后文会详细讲解光线与照片亮度的关系，通过把握拍摄时的光线方向，能更好地根据拍摄意图选择合适的光线。

不去拍摄现场也可以通过地图预测光线条件。如右图所示，太阳会按照既定的轨迹移动，冬至、夏至、春分、秋分时略有差别，根据被摄体、拍摄位置及太阳的位置，就能准确预测光线方向。



光源与被摄体的位置关系。

通过地图便能预测拍摄地的光线方向。



看DVD确认！

其之5 ▶▶ 掌握设置曝光的方法



常用光圈优先自动模式

通过光圈控制照片的韵味。

大家可能会觉得专业摄影师都是拿着测光表，用手动模式拍摄，但这都是胶片时代的事了。

现如今我都使用自动曝光拍摄。

相机上自动曝光的模式有快门优先自动、光圈优先自动、程序自动等，

推荐使用可以自己控制光圈的光圈优先自动模式。

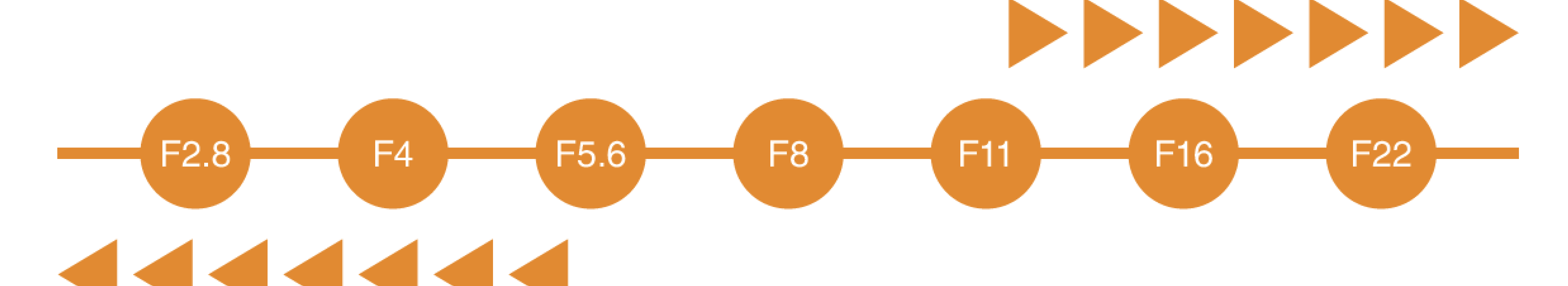
通过调节光圈，可以控制虚化或动态模糊等效果。

光圈与景深、快门速度之间的关系

▶▶ 光圈的数值 越大

合焦 范围变 广

快门速度 降 低，容易 产生 动态模糊



◀◀ 光圈的数值 越小

合焦 范围变 窄

快门速度 提 高，不易 产生 动态模糊

通过调整光圈，
控制照片的韵味。

光圈的数值（光圈值）多为带小数点的数字，要记住这些数字很麻烦，大可省略这一步骤。
重要的是掌握改变光圈时虚化与动态模糊随之产生的效果变化，对数值大小形成感性认识。

数码时代的曝光设置方法

对于拍摄后可以立即确认照片效果的数码相机来说，比起像以前那样借助测光表等，先用自动曝光试拍一幅，通过 LCD 显示屏确认后再利用曝光补偿进行调节的方法更方便，也更准确。另外，手持拍摄等便于移动相机调节构图的情况下，可有效利用自动曝光锁定功能。将相机对准亮度合适的位置进行自动曝光，再保持半按快门释放按钮调整构图完成拍摄。使用此功能时配合“拇指 AF”（参见第 19 页）更加方便。

除了左页示意图说明的容易调整合焦范围与动态模糊效果外，推荐使用光圈优先自动模式的另一个理由是，此模式快门速度可限定在所用镜头的光圈范围内，曝光不易大幅偏离，使用起来更放心。推荐用光圈优先自动模式加曝光补偿对照片亮度进行调节。

锁定曝光的“预置曝光”

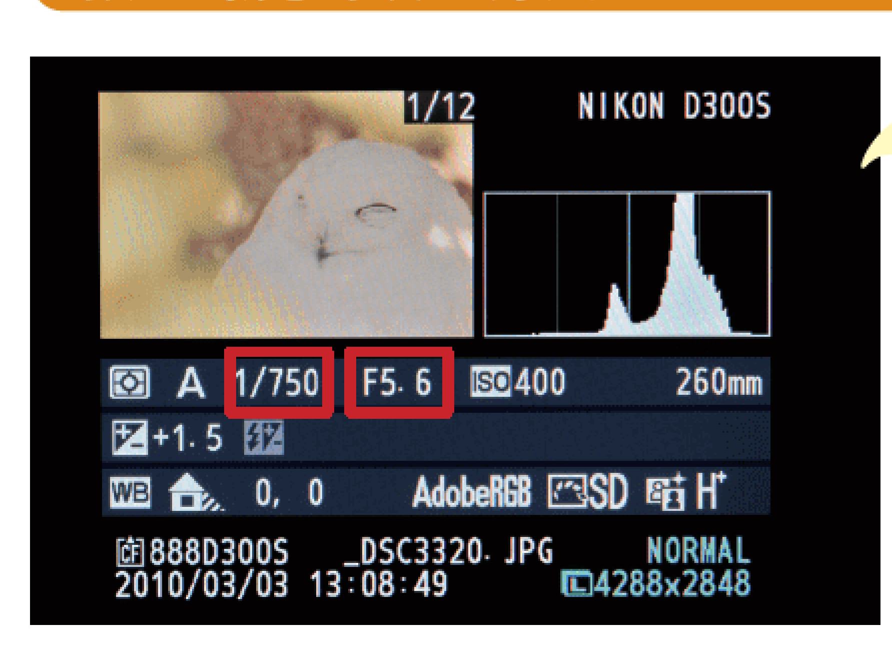
使用自动曝光功能以微距拍摄花朵时花朵摇动，或拍摄亮灯的火车不断接近而来等场景时，可能会因自动曝光不稳定而导致意想不到的失败。这种情况下可以在场景亮度发生变化前用自动曝光拍摄，记下参数，再切换到手动模式，按之前记下的参数调整曝光，通过“预置曝光”锁定曝光即可放心拍摄。具体来说就是将试拍好的曝光理想的照片在 LCD 显示屏上显示出来，按多重选择器的下键调出拍摄参数，记下光圈、快门速度等曝光参数，在手动模式下设为相同参数即可。掌握此方法可以很大程度上降低拍摄失败的可能。

曝光补偿的设置方法



尼康数码单反相机可以通过按住曝光补偿按钮转动主指令拨盘设置曝光补偿。向右转动为负向调整，向左转动为正向调整。

预置曝光的设置方法



在光圈优先自动模式下试拍后，选择亮度合适的一幅，按多重选择器的下键显示曝光信息，记下参数。



切换至手动模式，转动主 / 副指令拨盘，设置之前记下的快门速度与光圈。

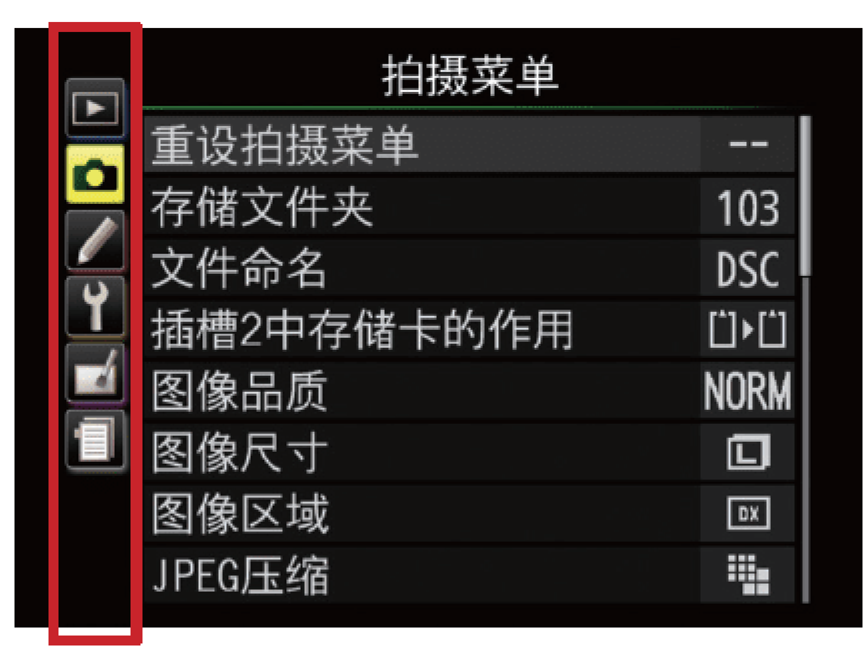
看DVD确认!

其之6 ▶▶ 了解菜单构造

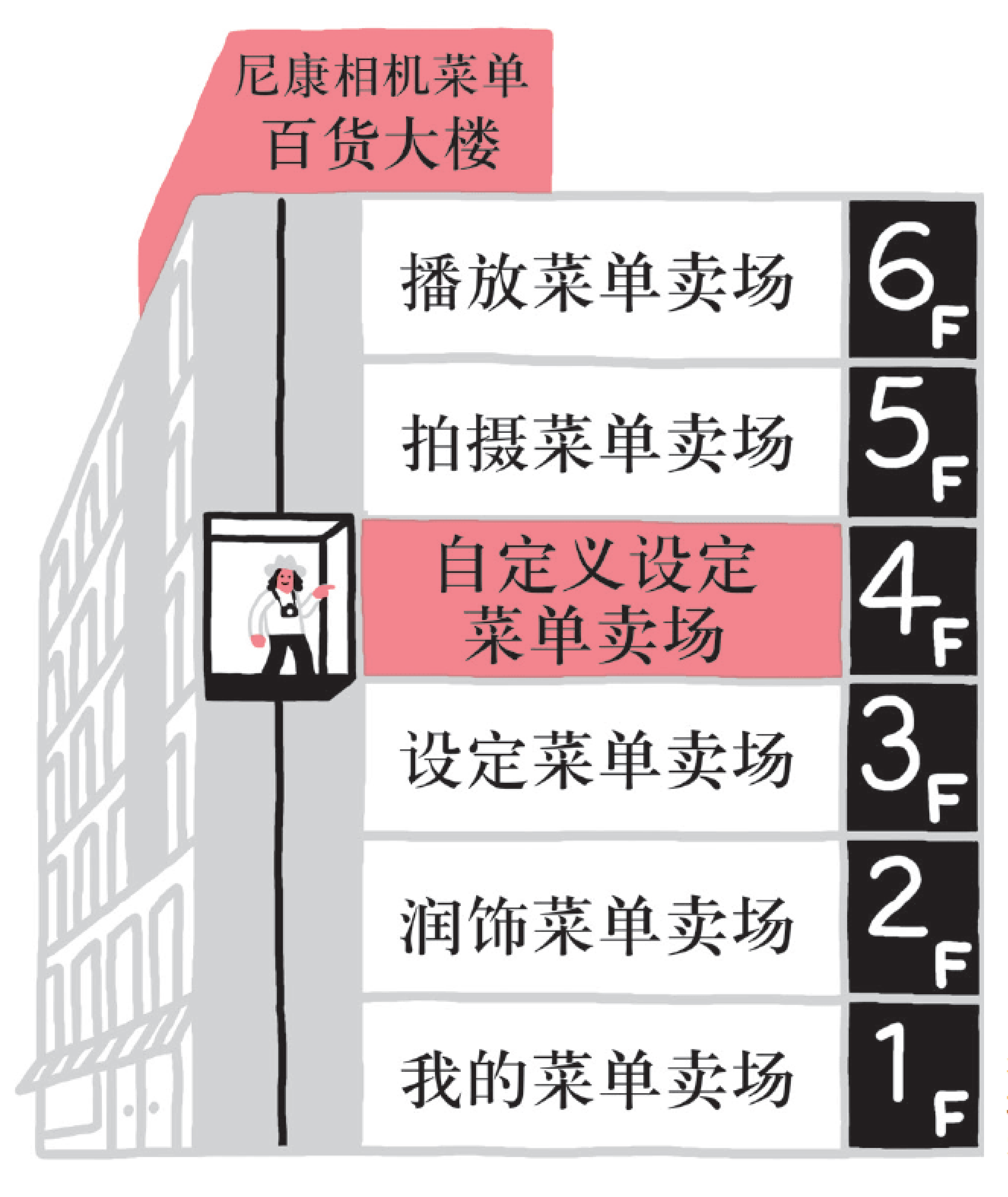
将菜单看成百货大楼

一点都不复杂。

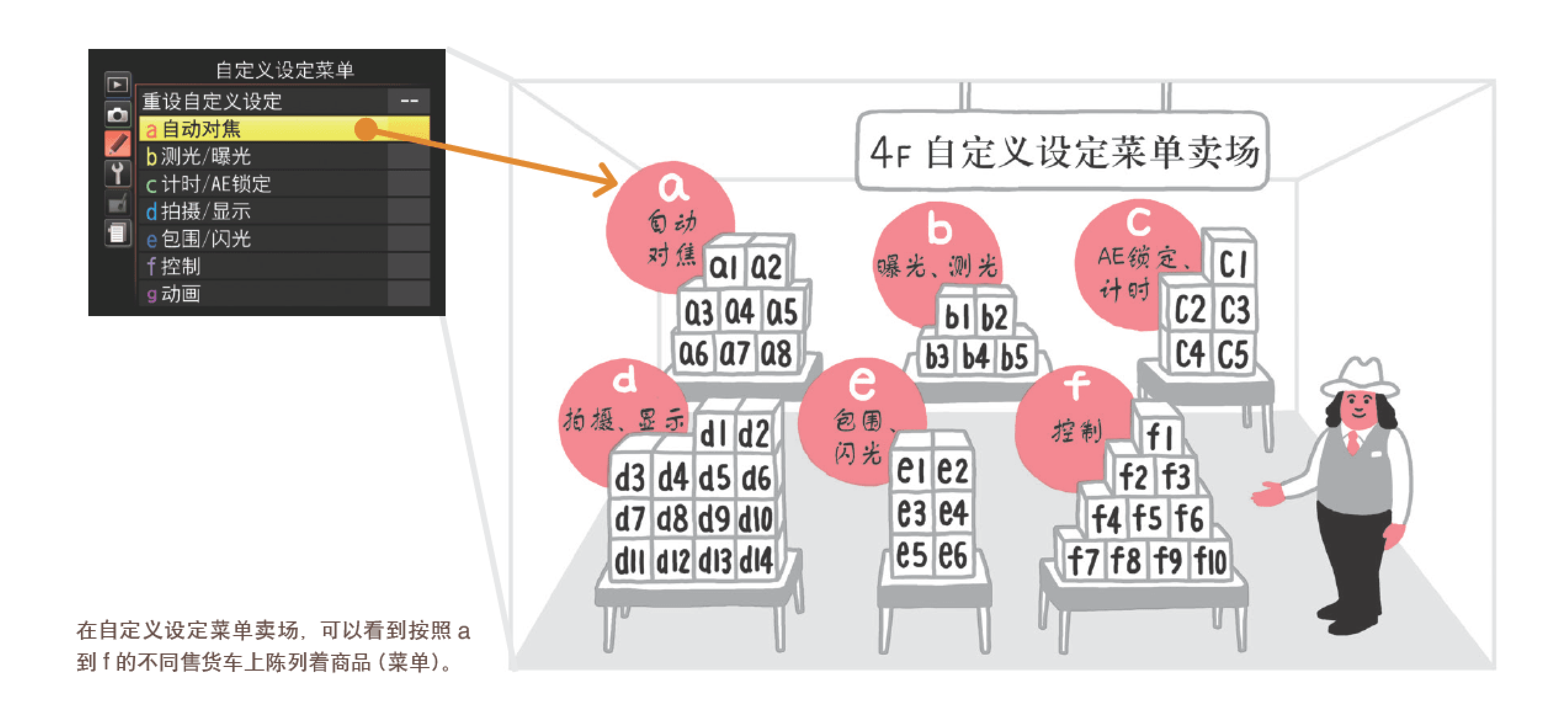
很多人觉得数码单反相机的菜单过于复杂，难以掌握。但对于尼康数码单反相机来说，不同机型菜单的基本构造大致相同。而且菜单结构的设计简单易懂。为方便理解，可以将菜单看作百货大楼。掌握菜单的窍门是了解大楼的整体构造，以及自己当前所处的位置。



红框中的部分可看作连接各菜单的电梯。这样理解便可以知道自己当前处于几层，该往哪儿去。进入某楼层时，其他楼层的图标会变为灰色，可快速辨别。



将上图红框中的部分比作电梯即如左图所示。按功能划分层级的菜单很像百货大楼的楼层。凭感觉这样理解，便不用担心迷路了。



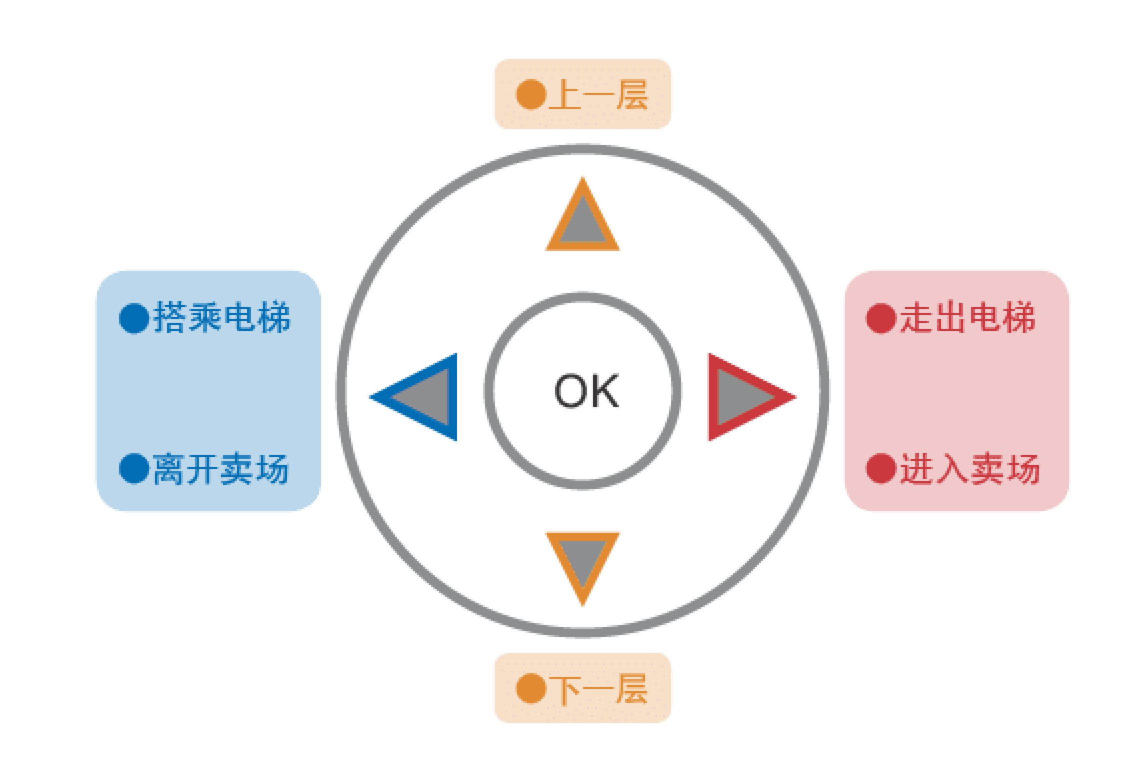
在自定义设定菜单卖场，可以看到按照 a 到 f 的不同售货车上陈列着商品（菜单）。

将菜单想成是百货大楼

实际在一栋建筑物里时，如果不了解整体构造与自己所处的位置也会迷路。相机菜单也是同样的道理。首先应观察菜单左侧的图标。将这部分看成是电梯，菜单整体就是百货大楼。电梯上下贯穿“1 层我的菜单卖场”到“6 层播放菜单卖场”，按多重选择器的左键搭乘电梯，按右键进入卖场。当前所处的菜单卖场会变为黄色，先来变换不同的菜单，切身体验乘电梯移动的感觉。

例如，想要设置“曝光控制 EV 步长”时，先将电梯升至“4 层自定义设定菜单卖场”，按下多重选择器的右键进入卖场。来到“曝光、测光”柜台，按多重选择器的右键显示所需“商品”，从中找到“曝光控制 EV 步长”进行设置。

多重选择器的功能





按下多重选择器的左键可搭乘电梯离开卖场。按多重选择器的右键可走出电梯进入卖场。



其之7 ▶▶ 简单易用的设置

专业摄影师推荐的基本设置

讲解我在拍摄过程中用到的基本设置!

每当新相机到手，我都会先按照自己的使用习惯设置各功能。

没有这一步骤就不能顺利拍摄。从这个角度来看，即使是不同机型的尼康数码单反相机，菜单构造也都基本相同，设置也很简单。下面就来看看我的基本设置。

拍摄菜单



图像品质

选择NEF(RAW)+JEPG。不仅要选择可在后期调整白平衡、优化校准的RAW，还要加上通用性强的JPEG，使拍摄更有保障。

图像尺寸

毫无疑问应选择“大”。大能兼小。不要吝惜存储空间，应选择最大尺寸，以最高画质记录。

长时间曝光降噪

开启此功能后，如进行30秒曝光拍摄的话，相机会以相同的时间进行降噪处理(30秒)，在此期间无法拍摄。我更注重拍摄的连贯性，因此选择关闭。

文件命名

设置成只要看到图像名称就知道是用什么相机拍的即可。

白平衡
优化校准
动态 D–Lighting

这几项都保持默认设置未免太浪费。根据场景认真变更设置，可以拓展表现力。

拍摄菜单中，我常事先设置好这7项，方便拍摄。

自定义设定菜单



a1：AF–C 优先选择／a2：AF–S 优先选择

这两项都设为“释放”。如果设为“对焦”，不合焦就不能释放快门，有时会带来意想不到的失败。有些入门级机型未配备此功能。

b1：ISO 感光度步长值／b2：曝光控制 EV 步长

为了能快速实施大胆的曝光补偿，我将默认设置的“1/3 步长”变为“1/2 步长”。“b1：ISO 感光度步长值”与高端机型配备的“b3：曝光 / 闪光补偿微调”也同样设置为“1/2 步长”。

f1：OK 按钮（拍摄模式）

为 OK（确定）按钮分配“RESET 选择中央对焦点”，即可仅按下此按钮就使自动对焦点瞬间切换为中央对焦点。

f2：指定 Fn 按钮

为 Fn 按钮分配“动态 D–Lighting”功能，不用进入菜单就可以轻松完成设置。

f4：指定 AE–L/AF–L 按钮

为 AE–L/AF–L 按钮分配 AF–ON 功能后，半按快门释放按钮时不进行自动对焦，可以利用“拇指 AF”技巧。

※ 高端机型参照第 19 页。

根据拍摄现场的状况改变设置

记录照片的基本设置是首先选择最大尺寸和最高画质。并且应同时记录 JPEG 与 RAW 图像，而非选择其一。拍摄菜单中的白平衡、优化校准、动态 D–Lighting、ISO 感光度等功能，一般人常选择自动或保持默认设置，我推荐根据拍摄现场的状况认真变更设置。虽然有点麻烦，但为了拍出满意的照片，变更设置的步骤不可或缺。

自定义设定菜单主要用于设置自动对焦、曝光控制 EV 步长、按钮分配的功能等。这里是基于 D7100 讲解的，但不同机型的菜单也不尽相同，请参照手头的说明书进行设置。

要想拍出符合自己喜好的照片，就要根据拍摄现场的状况认真调整设置。

看DVD确认！

其之8 快速决定对焦点

不同场景下的对焦点设置技巧

学习取景器拍摄时的自动对焦设置方法。

要熟练使用尼康的自动对焦（AF）功能，先要理解 AF 模式和 AF 区域模式。
AF 模式决定相机以什么方式进行自动对焦，
AF 区域模式决定相机在自动对焦时选择自动对焦点的方式。
针对不同被摄体选择适合的 AF 模式与 AF 区域模式，可以实现更快速流畅的对焦。

熟练使用 AF 模式与 AF 区域模式

AF 模式决定相机以什么方式进行自动对焦。



AF 区域模式决定相机在自动对焦时选择自动对焦点的方式。



AF模式

AF-S（单次伺服AF）

AF-C（连续伺服AF）

AF-A（自动伺服AF）

AF 模式分为 3 种：AF-S（单次伺服 AF）适合拍摄静止被摄体，AF-C（连续伺服 AF）适合拍摄运动被摄体，AF-A（自动伺服 AF）则会根据被摄体的情况自动切换对焦模式。

AF区域模式

自动区域 AF

单点 AF

动态区域 AF

3D 跟踪

脸部优先 AF

在众多 AF 区域模式中，使用率最高的还是单点 AF 和动态区域 AF。两种模式都是使用 39 个自动对焦点的某 1 点进行对焦。单点 AF 模式下使用所选的 1 点进行对焦，而动态区域 AF 模式下则会利用所选对焦点周围对焦点的色彩信息进行对焦，在严苛条件下也能轻松合焦。

拍摄静止被摄体时 使用 AF-S 加单点 AF

拍摄静止被摄体时，推荐 AF 模式设为 AF–S（单次伺服 AF），AF 区域模式设为单点 AF。虽然手动选择被摄体所在位置的对焦点也是不错的选择，但我为了简化拍摄步骤，通常会固定使用中央对焦点进行对焦，半按快门释放按钮，在锁定焦点的状态下调节构图拍摄。如果锁定焦点到释放快门所需时间较长，不方便长时间半按快门释放按钮的话，对焦后可利用对焦模式选择器切换至手动对焦，用“预置焦点”的手法固定焦点拍摄。

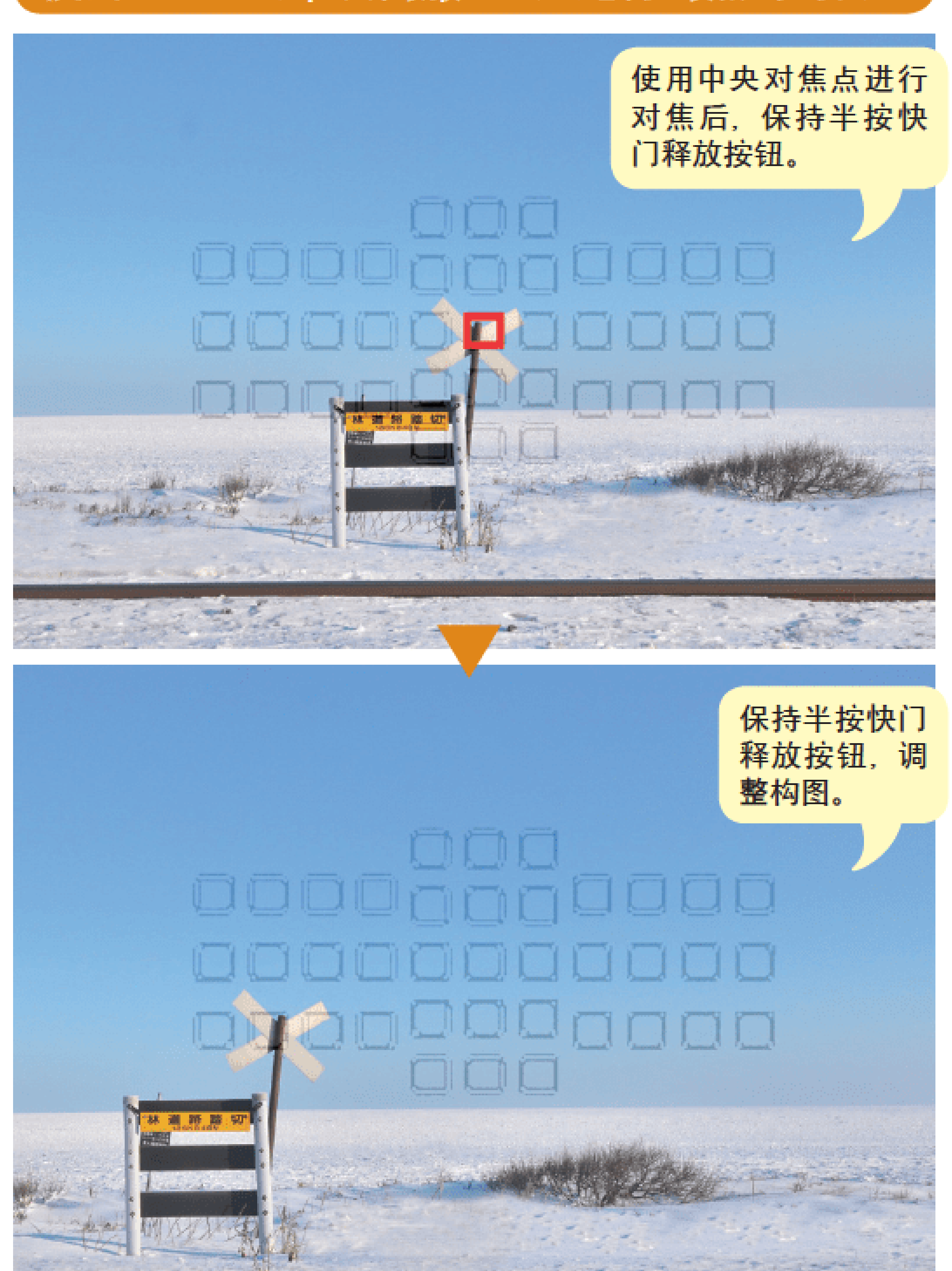
除此之外，还推荐被称为“拇指 AF”的拍摄方法。关闭半按快门释放按钮对焦的功能，为背面的 AF–ON 按钮（或 AE–L/AF–L 按钮）分配自动对焦功能，也就是说自动对焦不用快门释放按钮进行，而用其他专用按钮进行，这样可以使对焦与对焦锁定的步骤实现“专键专职”。

拍摄运动被摄体时 使用 AF-C 加 9 点动态区域 AF

拍摄火车等运动被摄体时，推荐 AF 模式设为 AF–C（连续伺服 AF），AF 区域模式设为 9 动态区域 AF。

动态区域 AF 模式下，相机会利用所选对焦点周围对焦点捕捉的信息切实追踪对焦，并可选择所用周围对焦点的数量。拍摄火车等规则运动的被摄体时，可以选择 9 点动态区域 AF；拍摄户外运动等动作无规律、较难预测运动轨迹的被摄体时，可以选择 21 点动态区域 AF；拍摄野生鸟类等快速移动的被摄体时，可选择 39 点动态区域 AF。

使用 AF–S（单次伺服 AF）进行对焦的窍门



拍摄静止被摄体时，一般使用 AF–S（单次伺服 AF）与单点 AF。虽然也可以手动选择被摄体位置上的对焦点，但先用中央对焦点对焦，再保持半按快门释放按钮锁定对焦，调整构图拍摄的方式更便捷。

“拇指 AF”的设置方法（高端机型）





尼康的中高端旗舰机型等配备 AF–ON 按钮的机型，通过将“个人设定菜单”中的“触发 AF”设为“仅 AF–ON 按钮”，设置“拇指 AF”。设置方法参见第 17 页。一开始使用拇指 AF 可能会有些不适应，但习惯之后便让人欲罢不能，请务必尝试。

其之 9 ▶▶ 调节颜色与影调

把握三大功能

白平衡、风格调节功能、动态 D-Lighting !

色调、饱和度、对比度和层次这几个要素在很大程度上决定了“怎么拍”的方向性。
胶片时代要调整这些要素就得更换胶片，但在数码相机上每拍一幅都可轻松调整。
白平衡调节色调，风格调节功能调节饱和度和对比度，动态 D−Lighting 调节层次。
拍摄 RAW 图像的话，可以在后期显像时设置这些功能，因此推荐拍摄 RAW 图像。

把握 色调

白平衡（WB）



白平衡是为准确还原白色的色彩补偿功能，但改变下思路，也可以作为色彩滤镜使用。与胶片相机的滤镜不同，改变白平衡设置也并不会使照片变暗，大可放心使用。

把握 饱和度、对比度

风格调节功能（优化校准）



优化校准是设置成像效果的功能。利用此功能可以调节饱和度和对比度。像上图一样，变更预设模式的参数后创建自定义的优化校准模式也不错。



把握 层次

动态 D-Lighting

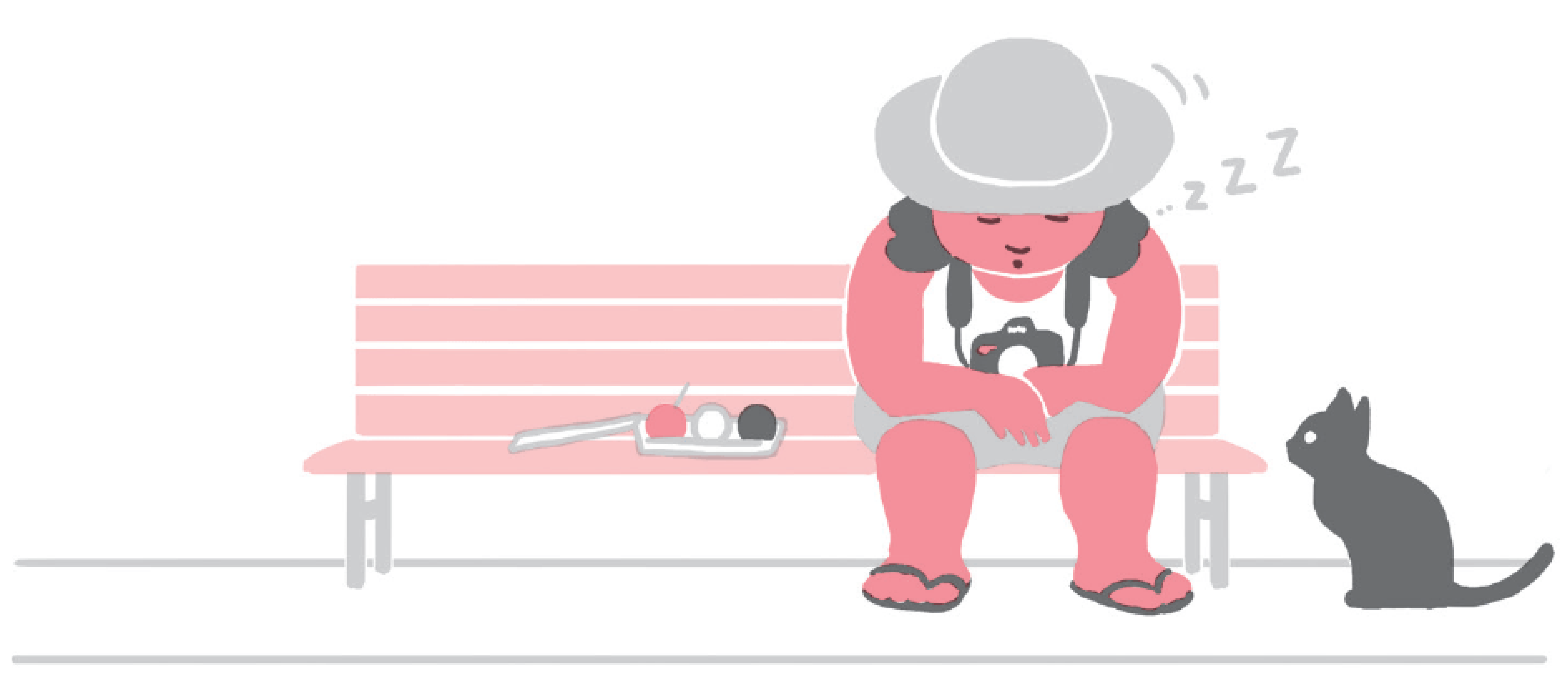
动态 D−Lighting 可以在有较大明暗差的环境下有效抑制高光溢出与暗部缺失。除“自动”与“关闭”外，还有从“低”到“极高”的 4 种强度可选。我常用“极高”拍摄。



第2个小时

掌握“悠闲拍摄”的基本技巧





慢～慢～拍♡

本书就“怎么拍”，
分“悠闲”与“锐利”
这两种相反的表现方式进行讲解。

但仔细分析两种表现方式就会发现，
它们并非毫无关联。
使用相同的功能和拍摄方法，
进行相反的设置和调整
就能拍出相反的效果。

在此将分别按
曝光、白平衡、风格调节、
光线、构图、镜头、焦点、代表技巧
这 8 项解说两种表现方式的基本技巧。







悠闲拍摄 基本技巧 ▶▶ 1



高调

主要效果

闪亮

柔和

AF-S VR 变焦尼克尔 70-300mm f/4.5-5.6G IF-ED/焦距：95mm/光圈优先自动（F4.8、1/1000 秒）/ISO 400/曝光补偿：+1.5EV/白平衡：晴天

营造明亮柔和的气氛

要把握“怎么拍”，照片亮度是关键。“高调”是指在一般认为的恰当曝光的基础上有意提高亮度，拍出明亮的照片，非常适合用于表现悠闲的感觉。按被摄体来分的话，适合拍摄花朵或女性等温柔的、美丽的被摄体。上面的示例实施了+1.5EV 的曝光补偿，表现了雪的闪耀，儿童的表情也更明亮，将冬季阴暗的森林拍出了柔和的气氛。要想一次拍好这样的高调效果有些困难，可以变换曝光补偿多拍几次，选择亮度满意的一幅。



利用曝光补偿表现高调

拍摄高调照片时，主要使用曝光补偿功能。按下曝光补偿按钮并转动主指令拨盘可以设置曝光补偿，要使照片更明亮就向“+”的方向（正向）调整。最新的尼康数码单反相机可实现最大 +5EV 的曝光补偿。曝光补偿一般是以 1/3 步长为单位进行调节。第 17 页中提到过，我一般都设为 1/2 步长，可以快速实施大幅的补偿。曝光补偿量根据被摄体与拍摄场景的条件而变，如果不是以极特殊的表现效果为目标，推荐在 +1EV ～ +1.5EV 的范围内调整。

曝光补偿 +1EV。雪的部分闪耀光芒，但是还希望再亮一点。



曝光补偿 +0.5EV。仅半级的补偿就让照片看起来明亮了很多。



无曝光补偿。相机自动曝光，整体感觉较暗。



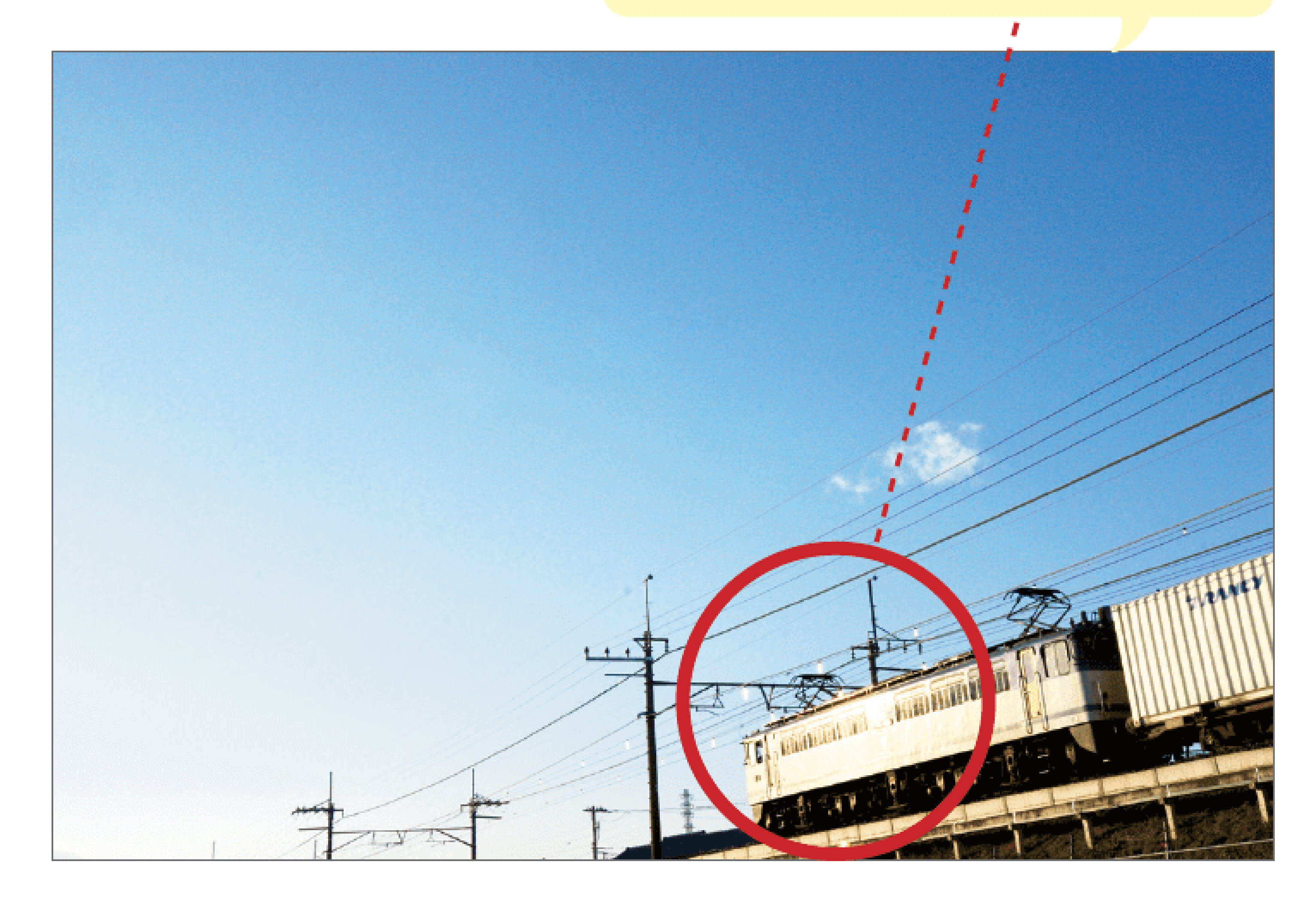
即使是未实施曝光补偿的照片，单看也会觉得是恰当曝光。对比示例可以看出，从 +1EV 曝光补偿起雪的部分闪耀出光辉，随曝光补偿的增加逐渐变得柔和。



不适合高调表现的场景

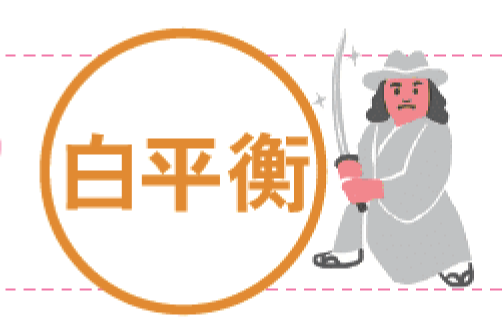
左页照片可以看出，人脸的部分得到了恰当曝光。也就是说有明暗差且主体在暗部时更适合高调表现。换句话说，如果想表现的被摄体处于亮部时以高调拍摄的话，就会像右侧照片一样关键部分出现高光溢出。需要注意，即便想表现的部分得到了恰当曝光，高光溢出太多的照片也是失败的作品。

明明想表现火车的高光部，却产生了高光溢出。应以高光部为基准曝光，拍成低调照片。









琥珀色

主要效果
怀旧
温暖

AF–S 尼克尔 70–200mm f/2.8G ED VR II／光圈优先自动（F4.8、1/1500 秒）／ISO 200／曝光补偿：+1EV／白平衡：阴影

琥珀色的效果

照片色调也会大大影响“怎么拍”。虽然蓝色等适合表现锐利的颜色，与高调组合也能表现悠闲，但还是棕褐色最适合表现悠闲。

数码相机可以通过白平衡设置增加“琥珀色”，得到棕褐色调，使照片呈现怀旧、温暖的感觉。如果使用预设的白平衡模式，推荐淡棕色效果的“阴天”与深棕色效果的“阴影”。



要点 1 利用白平衡为照片“着色”

为照片添加棕褐色不受光线等条件的限制，特别推荐逆光下的高调表现与棕褐色效果相结合。通过白平衡设置添加棕褐色，不仅能使色调柔和，还可为照片整体增加闪亮的效果。此外，暗部色调也变为棕褐色，还可以减轻暗部缺失，起到层次补偿功能的作用。除白平衡设为“阴天”与“阴影”等预设模式外，还可通过按下 WB（白平衡）按钮并向左转动副指令拨盘增加琥珀色，轻松得到更浓的棕褐色调（参见第 91 页）。

自动白平衡

偏蓝色调，略显冷酷感。



阴天

蓝色得到补偿，接近肉眼所见的感觉。



阴影

增加了棕褐色，给人温暖的感觉。





要点 2 利用优化校准的“单色”拍出棕褐色

如果想要得到更强的怀旧效果，还可以利用风格调节功能。选择拍摄菜单中优化校准的“单色”，按多重选择器的右键进入调整设置的画面，“调色”选择“棕褐色”，之后可以从 7 个级别中选择想要的浓淡效果，推荐选择效果不过分夸张的“+4”左右。RAW 图像还可以拍摄后在相机内进行 RAW 显像时设置，JPEG 图像也可以通过相机润饰菜单中“单色”的“棕褐色”进行设置。

选择优化校准的“单色”，在“调色”中选择“棕褐色”。拍出了怀旧、温暖的色调。



悠闲 | 柔和 | 祥和 | 怀旧 | 乡情 | 浪漫 | 奇幻 | 趣味





悠闲拍摄 基本技巧 3



缓铁模式

主要效果

柔和

乡情

AF-S 尼克尔 14-24mm f/2.8G ED／光圈优先自动（F10、1/1250 秒）／ISO 200／白平衡：晴天

自定义风格调节功能“优化校准”

尼康数码单反相机配备的“优化校准”是一种风格调节功能。利用此功能可以设置照片的调子，就好像每拍一幅就更换一种胶片似的。

很多人可能只用优化校准默认设置的“标准”模式，这里讲解适合表现悠闲的自定义优化校准的方法。示例基于“自然”模式调整创建“个人设定优化校准”的“Yurutetsu（缓铁）”模式，便可在需要时快速调出此模式，实现悠闲的表现。



1 对比度与饱和度改变表现效果

可以大致将优化校准理解为调整对比度与饱和度的功能。悠闲表现与锐利表现时的调整会完全相反，这也不失为一种乐趣。下面介绍我自创的“缓铁”模式的设置方法。先从管理优化校准的“保存 / 编辑”中选择“自然”，再将对比度 −2，饱和度 −2，亮度朝正向调整就算完成了设置。接下来编辑名称并保存即可。



2 高调与白平衡组合

创建并保存好的“缓铁”模式与其他预设模式一样，显示在“优化校准”菜单中，可直接调用拍摄。抑制华丽感与对比度的柔和表现非常适合悠闲拍摄。使用“缓铁”模式，再搭配前文讲的高调、白平衡设置，就能进一步大大拓展表现力。

根据不同的被摄体，当然也可以使用“标准”或“自然”模式，甚至华丽色调的“鲜艳”模式也能用于“悠闲拍摄”。

“缓铁”模式加白平衡“阴影”拍摄。拍出了怀旧的色调。



*****Yurutetsu*****
快速调整
锐化
对比度
亮度
饱和度
色相
网格 重设 OK 确定

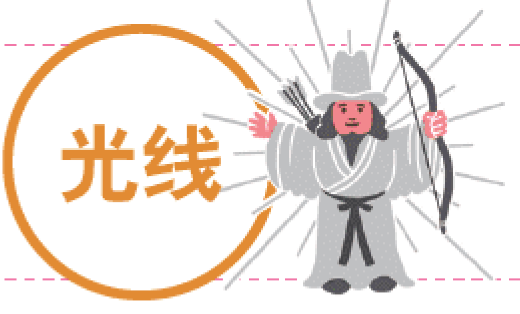
左图是缓铁模式的具体设置。对比度与饱和度各 −2，增加亮度。最后可以输入自己喜欢的名称保存，输入 * 等符号存个可爱的名字吧。



保存后的“个人设定优化校准”会显示在菜单中，调用很方便。也可以存入 SD、CF 卡，导入其他的尼康相机中使用。







顺光 / 逆光

主要效果

温暖

柔和

AF-S VR 变焦尼克尔 70–300mm f/4.5–5.6G IF-ED/焦距：300mm/光圈优先自动（F8、1/250 秒）/ISO 200/曝光补偿：+0.5EV/白平衡：晴天

多种光线下的悠闲表现

悠闲的表现适用于顺光、逆光、半逆光，或是阴天的散光等大部分光线条件，但需要注意不同光线下的明暗差。第 24 页中讲过，适合表现悠闲的曝光是高调，且高调是以暗部为基准的曝光。也就是说要关注不同光线下高光部与暗部的明暗差，基于暗部曝光时注意不要产生太过明显的高光溢出。

这里介绍适合表现悠闲的各种光线的特征。



顺光——明暗差小的构图

光线直接照射被摄体的顺光呈现温暖的气氛，十分适合表现悠闲的感觉。高调可以使照片略微呈现仿佛褪色一般的怀旧感。此外，顺光下画面中有较大明暗差时，如果以光线直接打到的部分为基准进行曝光，暗部就会曝光不足，出现严重的暗部缺失，也就是画面中黑色部分较多，整体给人昏暗的印象，影响悠闲效果的展现。因此，可以说顺光拍摄表现悠闲的窍门是尽量只截取阳光直射的部分进行构图。



逆光、半逆光——用透射光表现闪亮感

光源位于被摄体后方或斜后方的逆光、半逆光与顺光相比，高光部与暗部的明暗差较小，以暗部为基准曝光可以使高光部更闪亮，为照片烘托出非常悠闲温和的气氛。特别是像右侧照片这样，有光线穿透的花朵、植物等更能凸显效果。此时如果背景拍入明暗差较大的天空等，会出现高光溢出而影响效果。逆光、半逆光时表现悠闲的窍门是尽量裁掉背景的白色天空。

逆光下以暗部为基准进行曝光可以使高光部闪亮。利用透过芒草的光增添悠闲感觉。





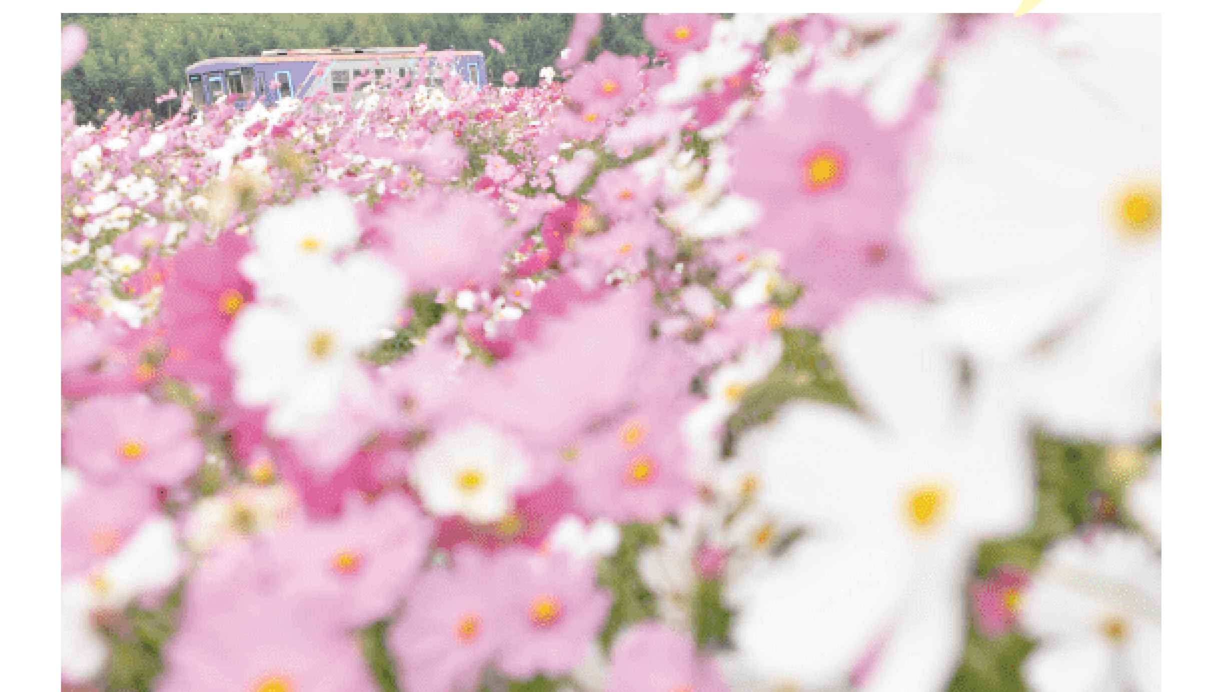
阴天——调整色调与饱和度

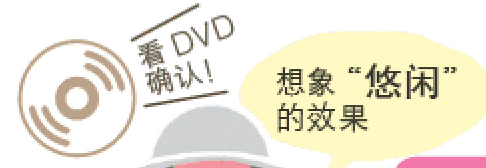
有人可能觉得阴天的光线缺乏强弱感，不太适合拍摄。其实阴天时柔和的散射光正适合表现悠闲。

但是，如果不调节设置就直接拍的话，照片可能会发蓝，给人冷酷的感觉。应该使用白平衡功能增加琥珀色，利用风格调节功能提高饱和度。通过调节色调与饱和度可以表现柔和、轻松的气氛。

不要遇到阴天就垂头丧气，其实这正是拍出悠闲照片的大好时机。

虽然阴天时较暗，但有效利用白平衡、高调、前景虚化等也可以表现悠闲。







悠闲拍摄 基本技巧 5



广角~标准镜头

主要效果
舒展
自然

AF-S DX 尼克尔 10-24mm f/3.5-4.5G ED/光圈优先自动（F8、1/500 秒）/ISO 200/曝光补偿：+0.5EV

了解镜头焦距，提升拍摄水平

数码单反相机的一大魅力便是可以更换镜头。但最近，包括我自己在内，越来越多的人开始主要使用变焦镜头。很多人会漫不经心地变焦，拍摄时并未意识到自己使用的焦距是多少。这里介绍适合表现悠闲的镜头（焦距），但也不是说有哪些镜头是专用于悠闲拍摄的。首先要理解不同焦距会带来表现效果的巨大不同，再选择符合自己意图的镜头。文中提到的皆为 FX 格式换算后的焦距。



要点 1

广角镜头可以突出主体，表现空间感

广角镜头拥有宽广的视角，可以表现广阔而舒展的感觉，是拍出悠闲感不可或缺的镜头。与远摄镜头不同，靠近被摄体也能大范围拍入背景，既能明确主体又便于控制照片的氛围，也是广角镜头的一大魅力。

第 32 页的示例特写了笔头菜的同时，大面积拍入蓝天，营造了空间感。使用 DX 格式的相机时，镜头焦距相当于原来的约 1.5 倍，视角会变窄，因此推荐准备一款超广角变焦镜头。



要点 2

标准镜头推荐使用定焦的

焦距 50mm 的镜头最接近人眼的视野范围（原因说法不一），因此被称为标准镜头。标准镜头不像广角镜头那样会拍出变形，也没有远摄镜头带来的压缩效果，能获得自然的表现力，非常适合拍出悠闲。虽然现在变焦镜头是主流，但标准镜头还是建议选择定焦的。推荐 DX 格式专用的标准镜头 AF-S DX 尼克尔 35mm f/1.8G。以 FX 格式换算相当于约 52.5mm 的视角，最大光圈下的虚化也很漂亮。价格平易近人，是镜头阵容中不可或缺的一款。



标准镜头朴实的表现力适合表现悠闲的风格。



AF-S DX 尼克尔 35mm f/1.8G



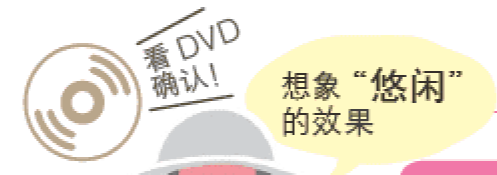
要点 3

要得到前景虚化，推荐使用远摄镜头

远摄镜头会压缩被摄体与风景，能拍出冲击力，一般不适合表现悠闲。但却是拍出前景虚化不可或缺的镜头，而前景虚化又是营造悠闲感觉的代表技巧（第 38 页的示例）。高级的大型大光圈远摄镜头表现力和虚化效果都很出色，但相对价格也比较高，且大多比较重，有损拍摄的机动性。还是应根据利用率和预算选择焦距适合自己的镜头。推荐经常抓拍的人选择配备手抖动补偿功能的镜头（尼克尔镜头名中带“VR”的）。

不太适合表现悠闲的远摄镜头，也能通过制造前景虚化大放光彩。









小景深

主要效果

轻柔

柔和

AF–S 尼克尔 24mm f/1.4G ED／光圈优先自动（F1.4、1/750 秒）／ISO 200／曝光补偿：–1EV／白平衡：阴影

有意识地控制光圈

通过改变合焦范围也可以控制“怎么拍”。合焦范围较窄，虚化较大的“小景深”照片适合表现悠闲。小景深下的轻柔虚化效果让照片看起来更悠闲。合焦范围可以通过镜头光圈的大小来控制，将 F2.8、F5.6 等光圈的数值调小，意味着光圈变大，合焦范围就会变窄。虚化程度与合焦位置都会大大改变照片表现，不要漫不经心地配置焦点，应边确认效果边准确控制焦点。



推荐大光圈定焦镜头

变焦镜头在最大光圈下也可制造一定的虚化效果，但要想拍出更漂亮的虚化，还是推荐使用大光圈定焦镜头，以最大光圈拍摄。最大光圈 F1.4 这样的明亮程度是再理想不过了，虚化效果大幅又美丽，但相应的价格也比较高。最大光圈 F2.8 级别的定焦镜头也足够拍出漂亮的虚化，作为“虚化专用”镜头，可以先选择这样一支价格比较亲民的购入。

有些表现方式只有此类镜头才能胜任。



选择最能突出主体的合焦位置

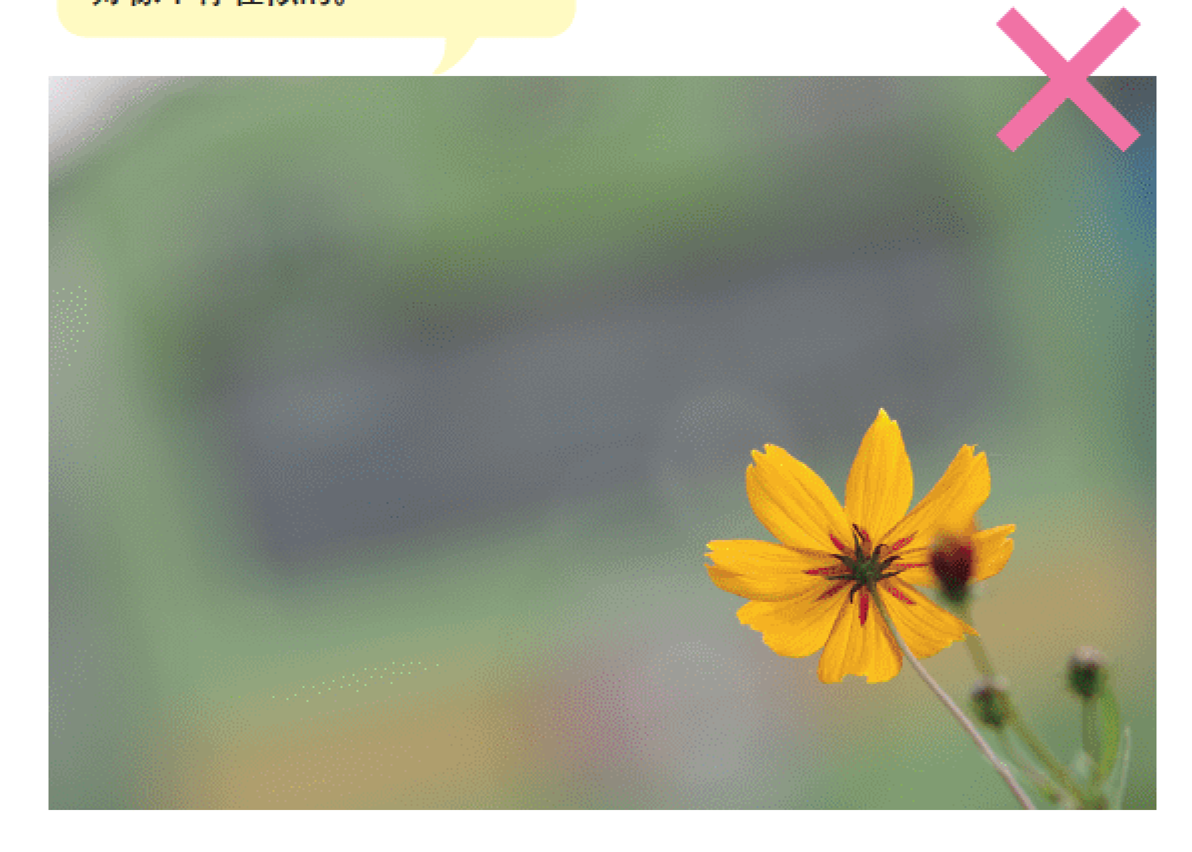
大胆选择颜色鲜艳的火车作为背景，即使火车被虚化也能感受到它的存在。



合焦位置也十分重要。对于火车摄影来说，一般很容易认为必须合焦于作为主体的火车，但有时可以通过有意合焦于花朵等陪体强调主体。这时需要注意的是，虚化后主体是否还一定程度保持存在。例如左侧的照片，即使火车被虚化了，仍能令人感觉到它的存在。而右下照片的虚化过度，让人看不出是火车了。

不只是合焦位置，把握虚化程度不至抹杀被摄体的存在也很重要。应在试拍后通过背面的 LCD 显示屏确认，根据自己想要的效果调整虚化程度。

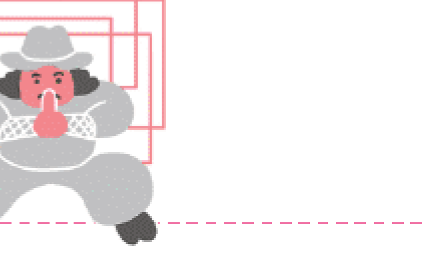
过度虚化，辨认不出是火车了，好像不存在似的。







悠闲拍摄 基本技巧 ▶▶ 7 构图



对称、正面、空间感

主要效果
简单
柔和

AF-S 尼克尔 300mm f/2.8G ED VR II + Ai AF-S TC-20E II 增距镜／焦距：600mm／光圈优先自动（F5.6、1/400 秒）／ISO 200／曝光补偿：+0.5EV／白平衡：晴天

拍出悠闲的构图方法

构图是指在一幅照片中协调地配置主体、陪体等要素的行为。构图方法多种多样，如九宫格构图、铁路人比例构图等。大胆打破基本的构图法则，多花些功夫琢磨构图，就可进一步控制照片韵味。这里就适合拍出悠闲的“对称”、“正面”、“空间感”3 种构图方式进行讲解。3 种方法各不相同，但都是适合表现悠闲的构图，可以为照片营造简单、悠闲的效果。



对称加高调的悠闲表现

画面上下或左右对称的构图可以为照片带来简单、平面的印象，适合用于悠闲表现。虽然第 36 页的照片使用了不适合悠闲拍摄的超远摄镜头，但通过对称的构图和高调表现，营造了悠闲的氛围，将铁路置于画面下方，为整幅照片营造了广阔的空间感。这样构图的照片如果用于杂志的跨页，中央的被摄体就会被夹在中缝里，因此可以说是专业摄影师禁用的构图方法，但却是我很喜欢并常用的构图方法之一。



不知道怎么拍时就从正面拍

正面捕捉被摄体和风景时，相机与被摄体平行，拍不出纵深感，照片没有了广阔的感觉，被摄体和风景仿佛盆景一样被框在照片中。不可思议的是，只需从正面拍摄，平淡无奇的风景也可以拍得如“作品”一般。

其原理在于照片没有了广阔的延伸感，观者视线自然集中在被摄体上，明确传达拍摄者的意图。不知道怎么拍的时候就从正面拍摄，这是构图的基本原则。

左侧从侧面拍摄的照片看起来只是简单的抓拍，而右侧从正面拍的照片，更有“作品”的味道。







空间感十足的构图要优先考虑自己的感觉

右侧照片未遵循九宫格构图、铁路人比例等基本构图方法，通过将被摄体置于极端位置，大范围拍入天空等表现空间感。这种打破基本法则的大胆构图，需要一定悟性，要能把握被摄体截取方式以及天空与被摄体大小的平衡。应反复试拍，找到自己感觉舒服的构图方式。

火车是主体，天空是陪体。想突出表现天空，所以将火车置于一角，大范围拍入天空，营造空间感。









悠闲拍摄 基本技巧 ▶▶ 8



前景虚化

主要效果

朦胧

轻柔

AF-S VR 变焦尼克尔 70-300mm f/4.5-5.6G IF-ED／焦距：175mm／手动（F5、1/350 秒）／ISO 200／曝光补偿：+0.5EV／白平衡：阴影

大多数场景下都能表现出柔和的前景虚化

前文已经讲了“悠闲拍摄”的基本技巧，最后介绍其具有代表性的“前景虚化”技巧。

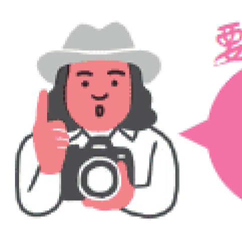
前景虚化是虚化相机与被摄体之间的景物作为照片亮点的拍摄技巧，梦幻的前景虚化效果能为照片带来柔和、悠闲的感觉。我将此技巧与白平衡、高调等一并作为表现悠闲的基本技巧之一，常常使用。灵活运用前景虚化，即使在不太理想的拍摄条件下也能轻松拍出华丽的效果，请大家务必掌握这一技巧。



要点 1 制造前景虚化的窍门

先安装远摄镜头，在光圈优先自动模式下选择最大光圈（光圈的数值最小）。接着靠近想要前景虚化的被摄体直至镜头快要贴上，按下快门释放按钮，即可得到一幅前景虚化的照片。

虽然对前景虚化来说，花、草等可隐约看到后面风景的半透明被摄体更好，但只要不是完全挡住镜头的前景，没有间隙的被摄体也可以得到很好的前景虚化效果。示例中的照片即是将石蒜花置于镜头前方，制造出自然色调的色彩滤镜效果。





要点 2 体验多种前景虚化的乐趣

光圈大小的差别



光圈收缩至F13 拍摄。



最大光圈拍摄，越接近最大光圈，虚化程度越大、越柔和。

前景虚化的种类



将芙蓉花作为前景虚化，呈现粉色滤镜效果。



低位置拍摄，将麦田作为前景虚化。

不只花或灯饰，落叶、折纸等也能作为前景虚化制造色彩滤镜的效果。另外，可以通过缩小光圈，或拉开镜头与被摄体的距离减小虚化，调节虚化程度。

上面的 4 幅照片拍摄了同一个站牌，将其周围的花、草作为前景虚化。可以看出即使是拍摄同一场景，前景虚化的景物与虚化程度不同，会带来多种多样的表现效果。

单反相机的取景器观察到的是最大光圈下的虚化效果，因此拍出的照片与取景器中观察到的虚化程度相当。应通过取景器确认想要虚化的被摄体，被摄体与镜头的距离，以及虚化的位置，制造漂亮的虚化，轻松拍出悠闲的照片。



完全相反的“悠闲拍摄”与“锐利拍摄”的基本技巧

第 2 个小时“悠闲拍摄”与第 5 个小时“锐利拍摄”的基本技巧大致分为 8 个项目。这 8 个项目其实是共通的，通过正相反的拍摄手法和设置方法，可以大大改变表现的方向。

“悠闲拍摄”基本技巧		“锐利拍摄”基本技巧
高调	1 曝光	低调
琥珀色	2 白平衡	蓝色
缓铁模式	3 风格调节	鲜艳
顺光	4 光线	逆光
广角～标准镜头	5 镜头	超远摄镜头、鱼眼镜头
小景深	6 焦点	泛焦
对称、正面、空间感	7 构图	倾斜构图
前景虚化	8 代表技巧	黑色背景



第3个小时
“悠闲拍摄”的实战



尝试不同的悠闲表现♡

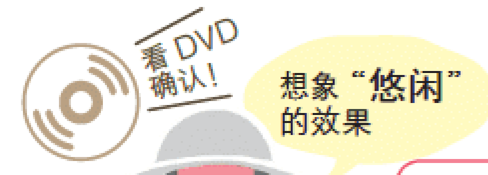
悠闲拍摄包括
“温柔”、“柔和”、
“绘画风”、“趣味”等
多种多样的表现方法。

第 2 个小时中介绍了
很多悠闲拍摄的基本技巧，
第 3 个小时会组合运用基本技巧，
讲解实拍中的应用技巧，
以实现符合自己意图的表现。

请大家进一步练习，
创造属于自己的悠闲世界。

拍摄时放松心情也很重要哦。







悠闲拍摄 实践技巧 ▶▶ 柔和

1. 前景虚化掩盖

AF-S VR 变焦尼克尔 70–300mm f/4.5–5.6G IF-ED／焦距：260mm／光圈优先自动（F5.7、1/1000 秒）／ISO 400／曝光补偿：+1EV／白平衡：阴天

利用前景虚化掩盖干扰物

这里介绍的所谓“前景虚化掩盖”，正如其名，是利用前文提到的“前景虚化”将不想拍入的景物隐藏起来的方法。轻柔的前景虚化不仅能带来柔和的气氛，还能弱化不想拍入的景物，可谓一石二鸟的拍摄技巧。

示例将有轨电车线路旁种植的向日葵作为前景虚化，隐藏了不想拍入的电线杆等干扰物。稍有错位可能就无法达到“隐藏”效果，因此需要精细构图。

组合基本技巧

 露出	 镜头	 焦点	 代表技巧
高调	**远摄镜头为主**	**最大光圈拍摄使合焦范围狭窄**	**前景虚化**



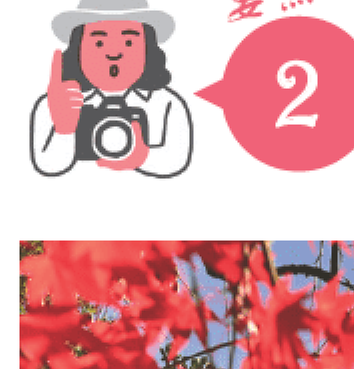
要点 1 前景虚化加高调掩盖干扰物



好像是拍摄地方线路火车的“缓铁”照片……



站着使用自动模式拍摄同样的场景，就成了这样。可以看出前景虚化隐藏了不少干扰物。



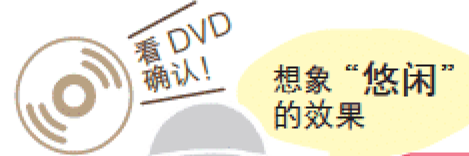
要点 2 通过收缩光圈的虚化切实掩盖



并不一定要以最大光圈拍摄获得前景虚化。也可以像示例这样将光圈收缩至 F8，切实隐藏背景。

日本的电线杆、指示牌等非常多，这些东西常会成为拍摄的干扰物。受到干扰时，推荐尝试“前景虚化掩盖”的方法，通过虚化前景的植被隐藏不想拍入的景物。上面左侧的对比示例是在常去的公园拍摄的，通过前景虚化隐藏了电车周围的金属网和建筑物等干扰物，并结合高调拍出了悠闲的风景。可能有很多人觉得前景虚化就一定要用远摄镜头，其实广角镜头和标准镜头也可以制造漂亮的前景虚化。另外，即使近前没有花草等可作为前景虚化的景物，也可以通过超低位置拍摄，将地面作为前景虚化。

此外，前景虚化不仅可以成为照片的亮点，有时也可以将画面整体置于前景虚化中。上面右侧的红叶照片是将占据画面大部分的红叶作为前景虚化，故意没有使用最大光圈，而是通过收缩光圈至 F8，切实隐藏了杂乱的背景。





悠闲拍摄 实践技巧 ▶▶ 绘画风

2. 超高调

AF-S DX 尼克尔 18–105mm f/3.5–5.6G ED VR/光圈优先自动（F5.6、1/30 秒）/ISO 800/曝光补偿：+4EV/白平衡：白炽灯

失败之作？不！这是艺术

大家有没有这样的经历，在室内拍摄后没变更设置就直接到室外拍，结果拍出了严重过曝的照片。这样的照片一般都想马上删掉，但仔细观察，或许会发现这也可以当作一种绘画风的柔和表现。这里介绍的“超高调”是故意使用失败设置的险招。具体做法是，利用曝光补偿功能过度进行正向补偿。仔细看看上面的示例照片，是不是像画一样？但拍摄这样“故意失败”的作品需要决断力，有时比想象的困难。现在就大胆尝试“故意失败”，推荐大家体验一下这种超高调的奇幻世界。

组合基本技巧



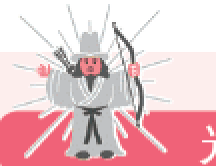
曝光

过分大胆的高调



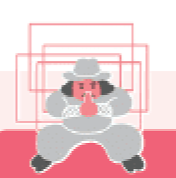
白平衡

琥珀色或蓝色



光线

最好是有明暗差的场景



构图

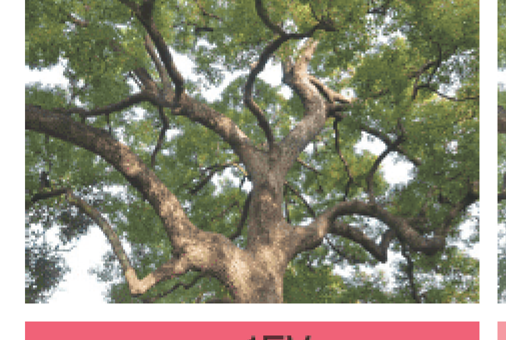
以暗部为中心构图



要点 1 从 +2EV 开始

这一技巧的要点就是过曝。尼康中高端机型一般都支持最大 +5EV 的曝光补偿，能够做到使画面近乎全白。

根据被摄体的不同，拍摄技巧也不一样。这里实施了 +4EV 的曝光补偿，并将白平衡设为“白炽灯”。虽然所需亮度因被摄体而异，但推荐先以 +2EV 左右的曝光补偿开始尝试。



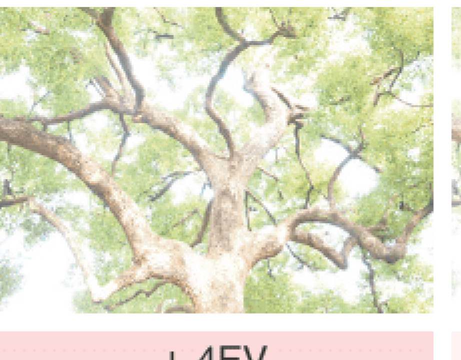
+ 1EV



+ 2EV



+ 3EV



+ 4EV



+ 5EV

以 1EV 为步长进行补偿以实现高调，可以看出从 +4EV 起树的颜色突然发生了剧烈变化，这就是我想要的效果。



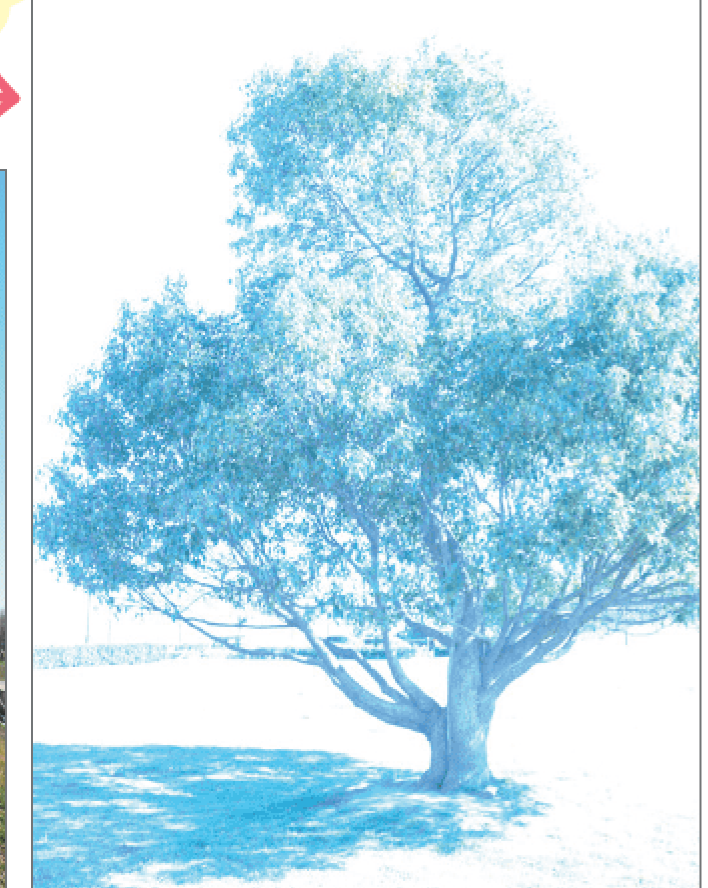
要点 2 以暗部为中心曝光

这样的超高调表现，适用于在明暗差较大的条件下主体位于暗部的场景。如果是没有明暗差的场景，就仅仅成了一幅过曝的失败之作，这一点要注意。

因为这是十分大胆的表现方法，很难准确判断适合什么样的被摄体，需要多在各种不同的被摄体上尝试，最后定会拍出超乎想象的绘画风作品。

以超高调拍摄阳光下的大树，得到了意想不到的效果。







悠闲拍摄 实践技巧 温柔

3. 对称/正方形



AF-S VR 变焦尼克尔 70-300mm f/4.5-5.6G IF-ED/焦距：300mm/光圈优先自动（F6.7、1/1000 秒）/ISO 200/白平衡：晴天

将风景框在盆景中

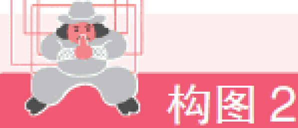
我在多年前曾举办过"缓铁"摄影展，那时展出的照片都裁切成了正方形。横竖边长相等的正方形照片既方便装裱，也能让作品看上去更悠闲。

正方形构图虽然失去了左右和上下的延伸感，但却可以像制造盆景那样，将风景框在边长相同的正方形空间里，以更紧凑的构成吸引观者视线。构图就如第 36 页讲到的，适合对称、正面、空间感等擅长表现悠闲的构图方式。

组合基本技巧







曝光	构图 1	构图 2	功能
高调	对称、正面等	竖拍并裁切上下两端	润饰功能“裁切”



要点 1 正方形照片的特征





宽高比 3:2 的照片左右具有延伸感，与之相比正方形照片像被框在盆景中一般。快门时机也会因宽高比不同而改变，需要多加注意。



要点 2 使用润饰功能



选择润饰菜单中的“裁切”。选定要裁切的图像后，按 OK（确定）按钮。



旋转主指令拨盘选择宽高比为 1:1。再利用多重选择器与放大/缩小播放按钮确定截取的位置和大小，最后按 OK（确定）按钮完成裁切。

一般 135 规格的单反相机要获得正方形照片，需要进行裁切。但如果将通常拍摄的照片直接裁成正方形，经常会出现被摄体过大，或画面平衡不佳等状况。要拍出舒服的正方形照片，不能事后随意裁切，而应在拍摄时就以裁成正方形为前提进行构图。如果利用计算机的图像编辑软件裁切，推荐进行竖拍，裁掉上下两端。这样照片宽度也就是左右范围不变，更易于在拍摄时预估正方形的感觉。

最近越来越多的尼康机型可以利用相机“润饰菜单”中的“裁切”功能，将所拍图像裁成正方形。尼康中高端机型几乎都配备了此功能，选择润饰菜单中的“裁切”，宽高比选择“1:1”，即可在相机上完成正方形照片的裁切。



悠闲拍摄　实践技巧 ▶▶ 温柔

4. 暗部基准

AF–S DX 尼克尔 10–24mm f/3.5–4.5G ED／光圈优先自动（F4、1/250 秒）/ISO 200／曝光补偿：+1EV／白平衡：阴影

注意主体与陪体的曝光差

“暗部基准”听起来是有点奇怪的说法，但它却是左右光线、曝光、构图的重要技巧。

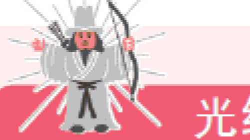
我到达拍摄现场后，首先要做的就是确认光线，找到该场景的光与影。然后判断主体是处于“光”还是“影”的范围中，同时确认陪体的受光状态。构图时要保证主体与陪体处于同一光线条件下。

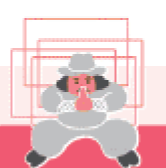
这里介绍的“暗部基准”，是通过将主体与陪体置于相同的暗部，以拍出平衡又柔和的照片的技巧。

组合基本技巧


曝光
暗部基准


白平衡
阴影


光线
有明暗差的光线条件


构图
基于暗部进行构图



要点 改变主体位置，亮度的平衡也会随之变化



东京都营电车驶入阴影时拍摄的照片，广告牌与电车的亮度都比较突出。



东京都营电车位于阳光下时拍摄的照片，电车的部分出现了高光溢出。



调和暗部的猫与背景车站的亮度，利用树叶隐藏白色天空，避免过度的高光溢出，表现了晴天背阴处的舒适感。

比较上面两幅照片。近处的广告牌都位于暗部，且都以暗部为基准进行曝光。但因作为主体的电车位置不同，表现效果也大不相同。

电车被日光直射的右侧照片中，电车的部分出现了高光溢出，变得非常不明显。而左侧照片是在电车驶入阴影时拍摄的，保持了广告牌与电车的亮度平衡，两者都得以凸显，可谓一幅整体亮度平衡良好的照片。

第 50 页的示例照片也是如此，在窗外景物与车内亮度接近的瞬间释放快门，统一了画面整体的亮度。

想象“悠闲”的效果



悠闲拍摄 实践技巧 ▶▶ 乡情

5. 蓝天乡情

AF-S DX 尼克尔 10–24mm f/3.5–4.5G ED／焦距：10mm／光圈优先自动（F22、1/10 秒）／ISO 100／曝光补偿：+1.5EV／白平衡：晴天 +B2G2／优化校准：缓铁

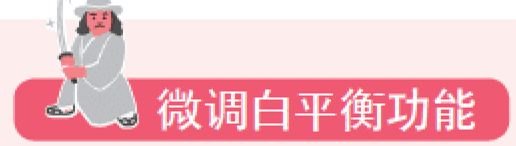
青色调，仿佛《永远的三丁目的夕阳》※

过去冲洗的照片稍微褪色后，有一种怀旧的感觉。在数码相机上实现这种褪色效果的就是“蓝天乡情”。使用自定义的优化校准模式“缓铁”高调拍入“蓝天”，以展现日本昭和时代气氛的色调。关键在于掌握拍出营造褪色效果的青色调的方法。在此介绍利用微调白平衡功能的颜色坐标创造青色调的技巧。这样拍摄，就仿佛在看《永远的三丁目的夕阳》，即便是东京天空树，也能变得好像昭和时代的风景一般。

※《永远的三丁目的夕阳》是一部以 1958 年日本经济高速增长时期的东京为背景的电影，讲述了住在三丁目这条小街上一群普通老百姓的故事。











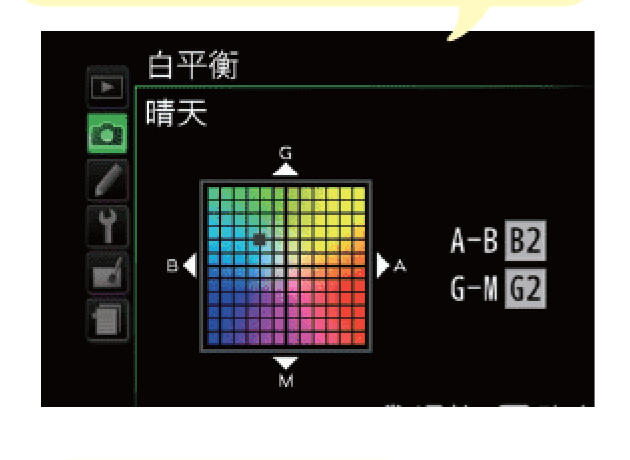
曝光	微调白平衡功能	风格调节功能	构图
高调	**B+G 创造青色调**	**缓铁模式**	**大面积拍入蓝天**



利用微调白平衡功能 B+G 创造青色调

有褪色老照片感觉的青色调是利用微调白平衡 B（蓝色）+G（绿色）得到的。从拍摄菜单中的“白平衡”中选择“晴天”，按下多重选择器右键进入微调白平衡画面。按画面内显示的颜色坐标，以相同的数值分别增加 B（蓝色）与 G（绿色）。最后再利用计算机的图像编辑软件等增加洋红色，就能获得明显的褪色效果。

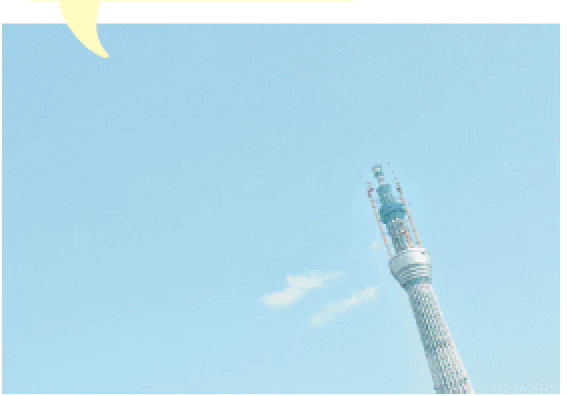
微调白平衡功能。边观察颜色坐标，边调整 B（蓝色）与 G（绿色），得到 C（青色）。



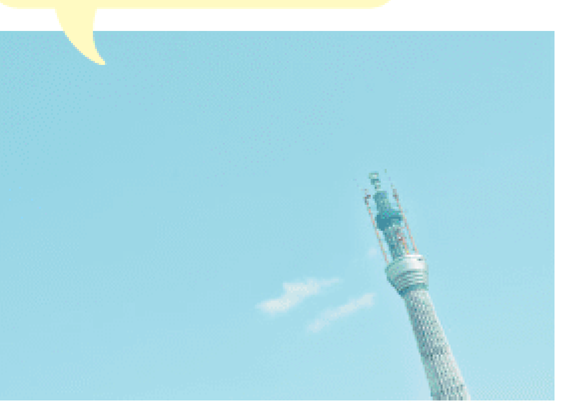
晴天 未调整



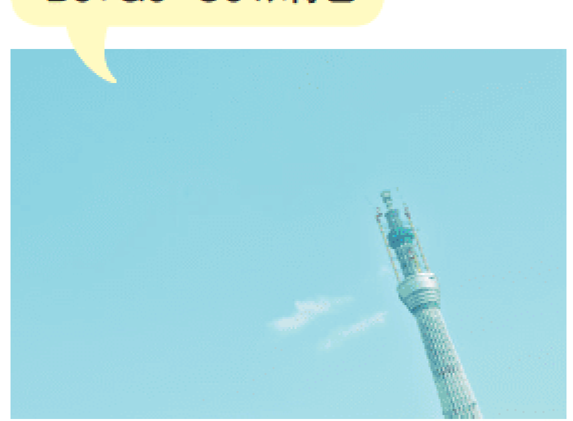
B2+G2=C2 淡青色



B4+G4=C4 推荐设置



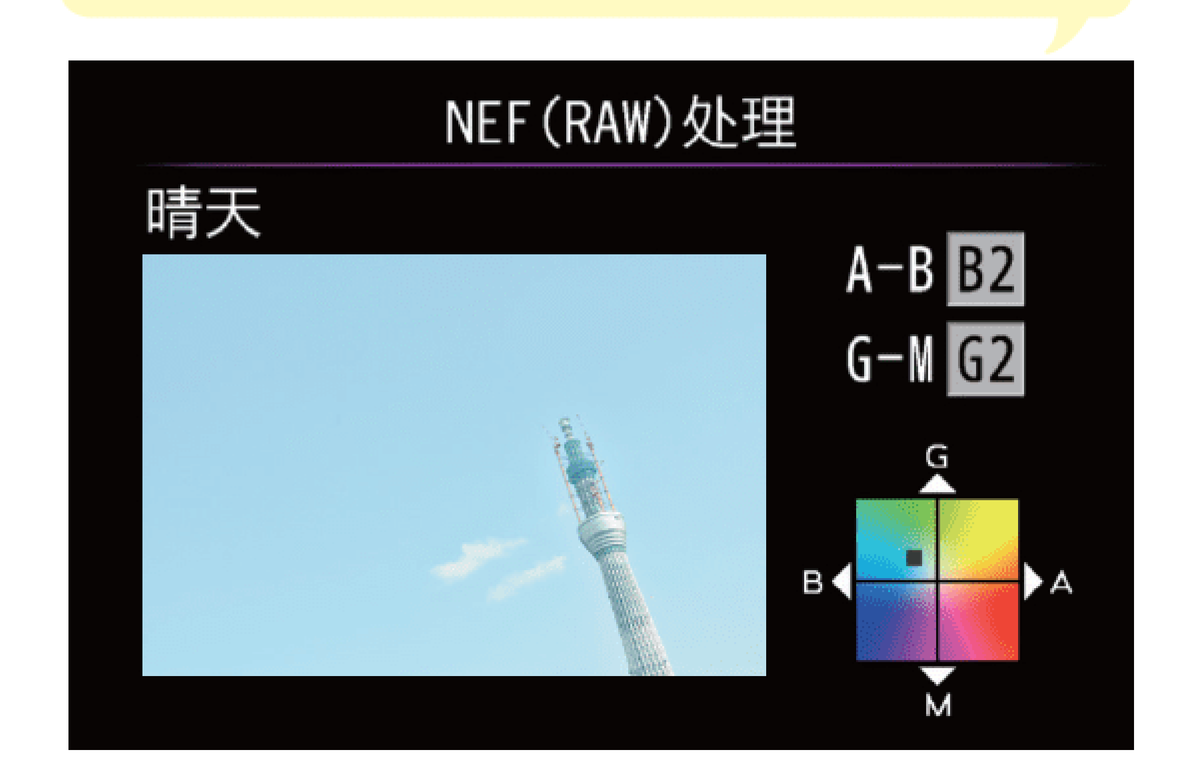
B6+G6=C6 浓青色

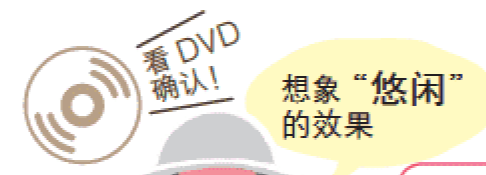


通过在相机上进行 RAW 显像增加青色调

如果不想直接拍摄这种色调的照片，也可以在 RAW 显像时调整为“蓝天乡情”。利用润饰菜单中的“NEF（RAW）处理”，选择要加工的照片后按 OK（确定）按钮，进入 RAW 显像画面。在此将优化校准设为“缓铁”，再进入白平衡“晴天”的微调画面（如右图所示），像上文所述那样增加 B（蓝色）与 G（绿色）即可。有特殊表现意图时推荐拍摄 RAW 图像，以便在拍摄后进行调整。

相机上 RAW 显像的设置画面。除了可以选择自定义的优化校准模式外，还可如图所示调整照片的白平衡设置，创造青色调。





想象“悠闲”的效果



悠闲拍摄 实践技巧 浪漫

6. 树叶灯饰

AF-S VR 变焦尼克尔 70-300mm f/4.5-5.6G IF-ED／焦距：170mm／光圈优先自动（F5、1/180 秒）／ISO 200／曝光补偿：+2EV／白平衡：阴影

寻找阳光照射下闪耀的树叶

闪耀光芒的红叶作为前景，形成仿佛灯饰一般的前景虚化。其真身竟然是树叶。结合高调的效果，不仅表现出柔和优美的气氛，加上闪耀的光辉，更为照片营造了浪漫的氛围。最关键的是，能否发现阳光照射下闪耀的树叶。最好是与主体之间有一定距离的树叶。应使用最大光圈，前后移动调整与树叶之间的距离，找到虚化最漂亮的位置。

组合基本技巧



光线	镜头	焦点	代表技巧
逆光	远摄镜头	最大光圈大幅虚化	前景虚化







要点 1 选择质地较硬的树叶作为前景虚化



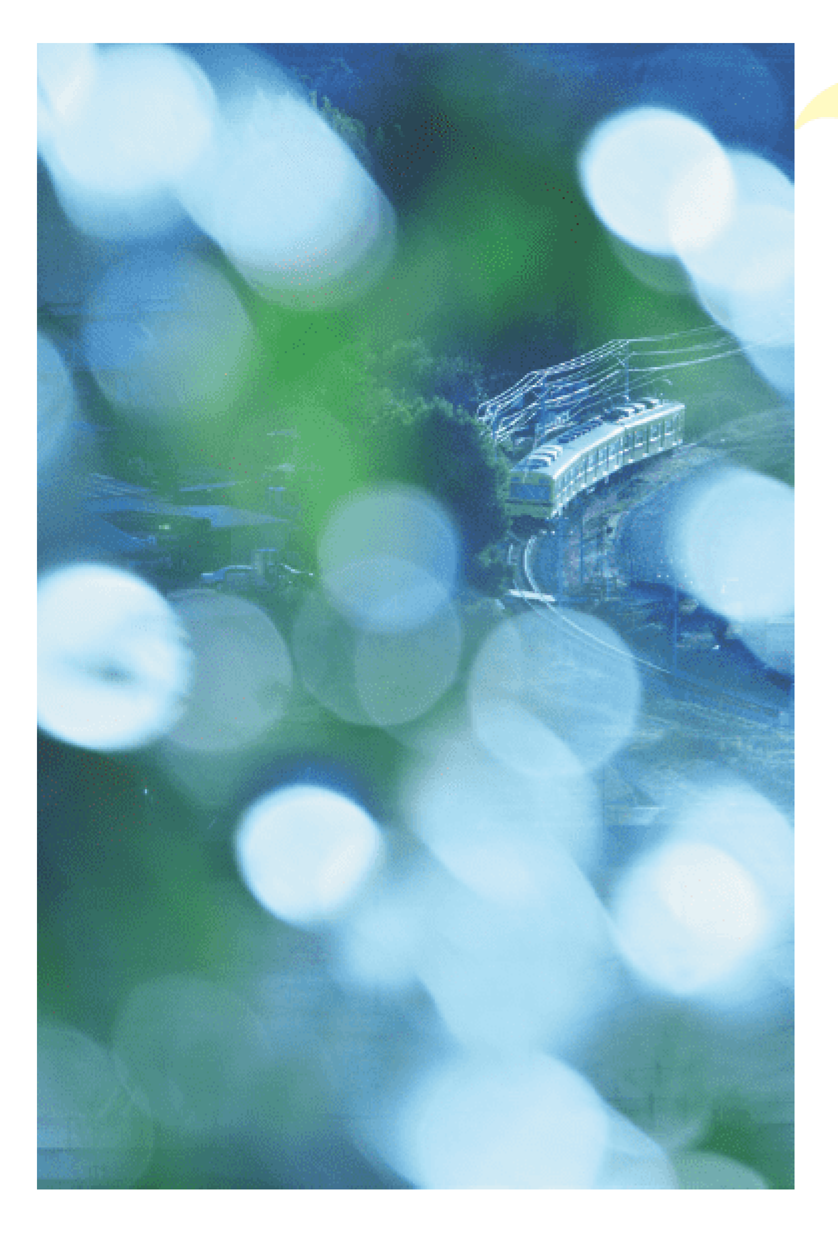
第 54 页示例照片中，如灯饰般闪耀的圆形虚化真身是这样的。



镜头与前景虚化的树叶之间距离越远，虚化程度越小。



要点 2 利用白平衡“白炽灯”创造蓝色虚化



白平衡设为“白炽灯”，拍出了蓝色虚化，呈现奇幻效果。

前页示例中闪耀的圆形虚化其实是上面照片中的树叶。山茶花或山茶等叶子较硬的常绿植物在逆光下会闪耀光芒，因此将其作为前景虚化。道路两旁的绿植等也有不少类似这样会反光的树叶，走在街上就能拍到灯饰效果呢（笑）。

拍摄方法与通常拍摄前景虚化一样。在光圈优先自动模式下将光圈的数值设置到最小（最大光圈），对远处的被摄体进行对焦，近前的树叶便会产生灯饰般的闪光效果。镜头与树叶之间的距离越近，闪耀的圆形虚化越大幅，距离远则虚化小而清晰。此外，将光圈的数值调大（缩小光圈）扩大合焦范围，灯饰效果的圆形虚化会随之变小。推荐选择 200 ~ 300mm 焦距的镜头进行高调曝光，白平衡设为“阴影”或“阴天”。另外，也推荐选择“白炽灯”白平衡，拍出蓝色调，可以营造幻想的氛围。



7. 多重曝光

AF-S VR 变焦尼克尔 70-300mm f/4.5-5.6G IF-ED／焦距：300mm／手动（F9.5、1/500 秒）+ 手动（F38、1/30 秒）/ISO 200／白平衡：晴天

尝试相机配备的多重曝光功能

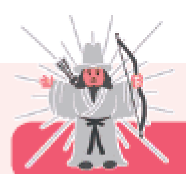
多重曝光是多次曝光拍摄一幅照片的功能。因为可以利用计算机的图像编辑软件轻松合成图像，自数码相机普及以来，越来越多的厂商取消了这一功能。而令人欣慰的是，尼康数码单反相机的大部分机型都配备了多重曝光功能。发散思维合成同一场景合焦位置不同的图像，或合成完全不相关的图像等，不借助计算机就能获得个性表现的多重曝光照片。多重曝光时不实际拍摄就无法得知效果，怀着兴奋期待的心情等待照片“出炉”的过程也别有一番乐趣。

组合基本技巧



曝光

选择自动增益补偿



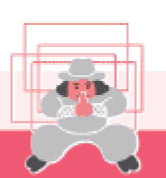
光线

光线条件统一为好



焦点

也可以偏移焦点合成



构图

合成构图完全不同的图像也很有趣

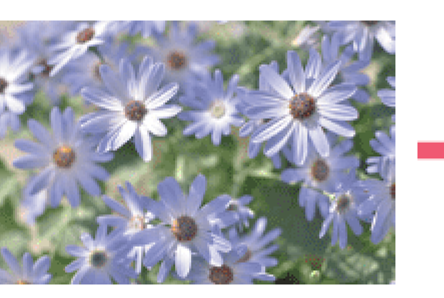


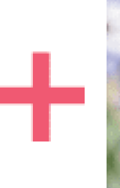
要点 1

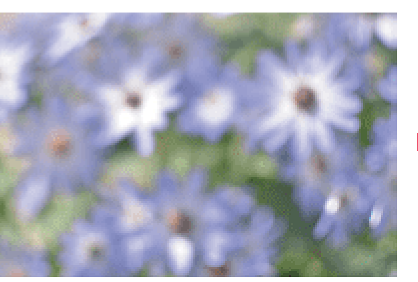
多重曝光的设置方法

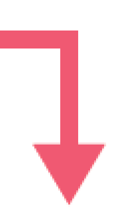
尼康中高端机型几乎都可以从拍摄菜单中选择多重曝光功能，并可设置拍摄幅数和是否自动调整曝光的“自动增益补偿”。第 56 页的示例合成了两幅照片，分别是特写拍摄的花朵和动态模糊的背景效果的花朵。多重曝光多用于合成夜空明月或连续的被摄体动作等。但将毫无关联的照片进行合成也能获得意想不到的乐趣，值得一试哦。

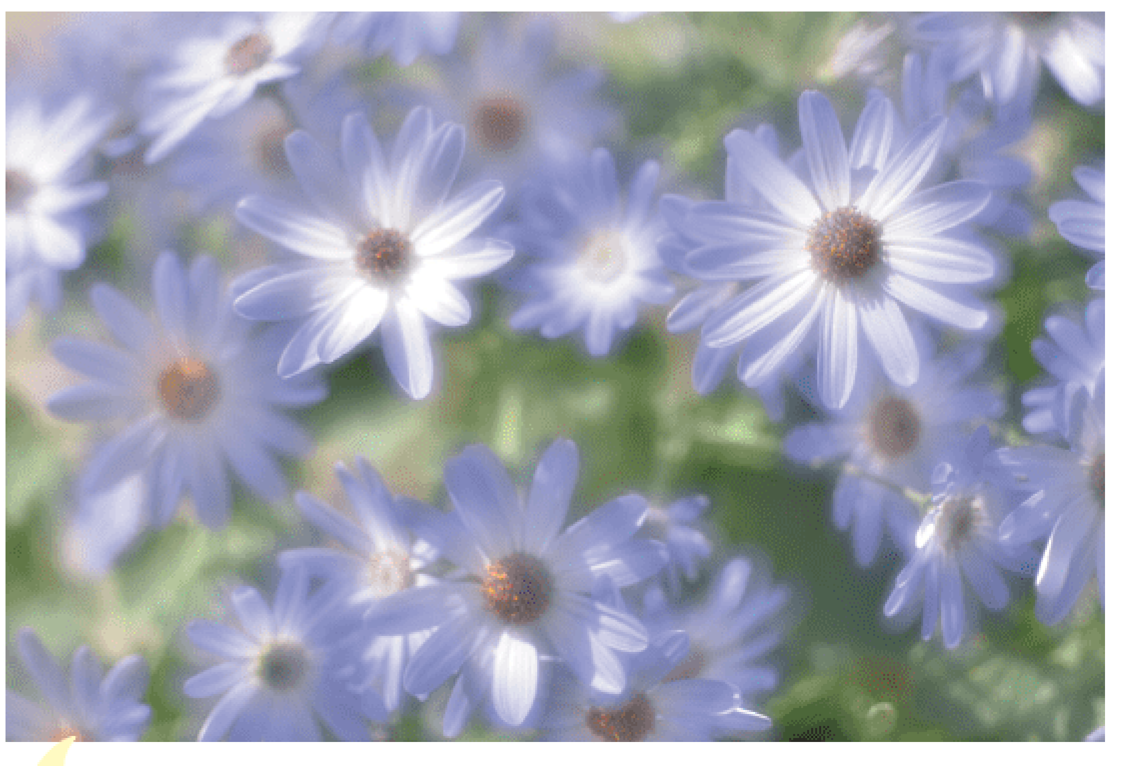
此外，相同构图的情况下，可以通过合成花朵合焦的照片与花朵脱焦的照片，得到使用柔焦滤镜般的效果。合成亮度相同的照片时，为防止合成图像导致的过曝，建议事先开启“自动增益补偿”功能。











通过合成花朵合焦的照片与花朵脱焦的照片，得到了使用柔焦滤镜般的效果。



要点 2

利用黑色背景得到拼贴画般的效果

右侧孩子的照片也是利用多重曝光合成 4 幅图像的结果。夜晚仅靠闪光灯的光线拍摄，可得到孩子凸显于黑色背景上的效果。示例照片是旋转相机拍摄 4 次并合成的效果。像这样以黑色背景合成图像情况下，要事先关闭“自动增益补偿”功能。

夜晚仅靠闪光灯的光线拍摄，得到了拼贴画般的效果。





悠闲拍摄 实践技巧 ▶▶ 奇幻

8. 旋转

AF DX 鱼眼尼克尔 10.5mm f/2.8G ED／手动（F8、1/20 秒）/ISO 200／白平衡：白炽灯

令画面周边转起来

“旋转”是指使用广角镜头并旋转相机拍摄，获得奇幻效果照片的技巧。并未使用什么特殊的功能，只是单纯地旋转相机。搭配广角镜头并旋转相机拍摄时，画面周边比中央的移动量大，中心部的移动量很小。通过选择快门速度可令中心部的移动量控制到最小，这样便能获得仅画面周边大幅度旋转的趣味效果。这是非常简单的拍摄手法，好坏全看创意，是很有趣的尝试。

组合基本技巧



曝光

1/15 秒左右的低速快门



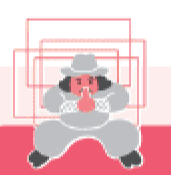
镜头

超广角镜头为佳



焦点

合焦于中心



构图

将想要定格的被摄体置于画面中央



要点 1 想象镜头中心有棒子穿过

想象镜头中心有棒子穿过，以此棒子为轴旋转相机。



如果旋转的中心偏离了想要表现的被摄体，就会变成一幅整体抖动的照片，失去了趣味性。窍门是想象镜头的中心有棒子穿过，以此镜头中心的棒子为轴旋转相机。此外，有人会在按下快门释放按钮时停止旋转，请一定记得要边旋转边释放快门。降低快门速度，或提高相机旋转的速度，都会增强动态模糊效果，相应地，定格画面中心的被摄体也会更加困难。成功的要诀是使用 1/8 ~ 1/15 秒的低速快门，缓慢旋转。让相机朝着自己，自拍练习也十分有趣。



要点 2 尝试使用远摄镜头





拍摄现场是这样的，是不是有点晕？

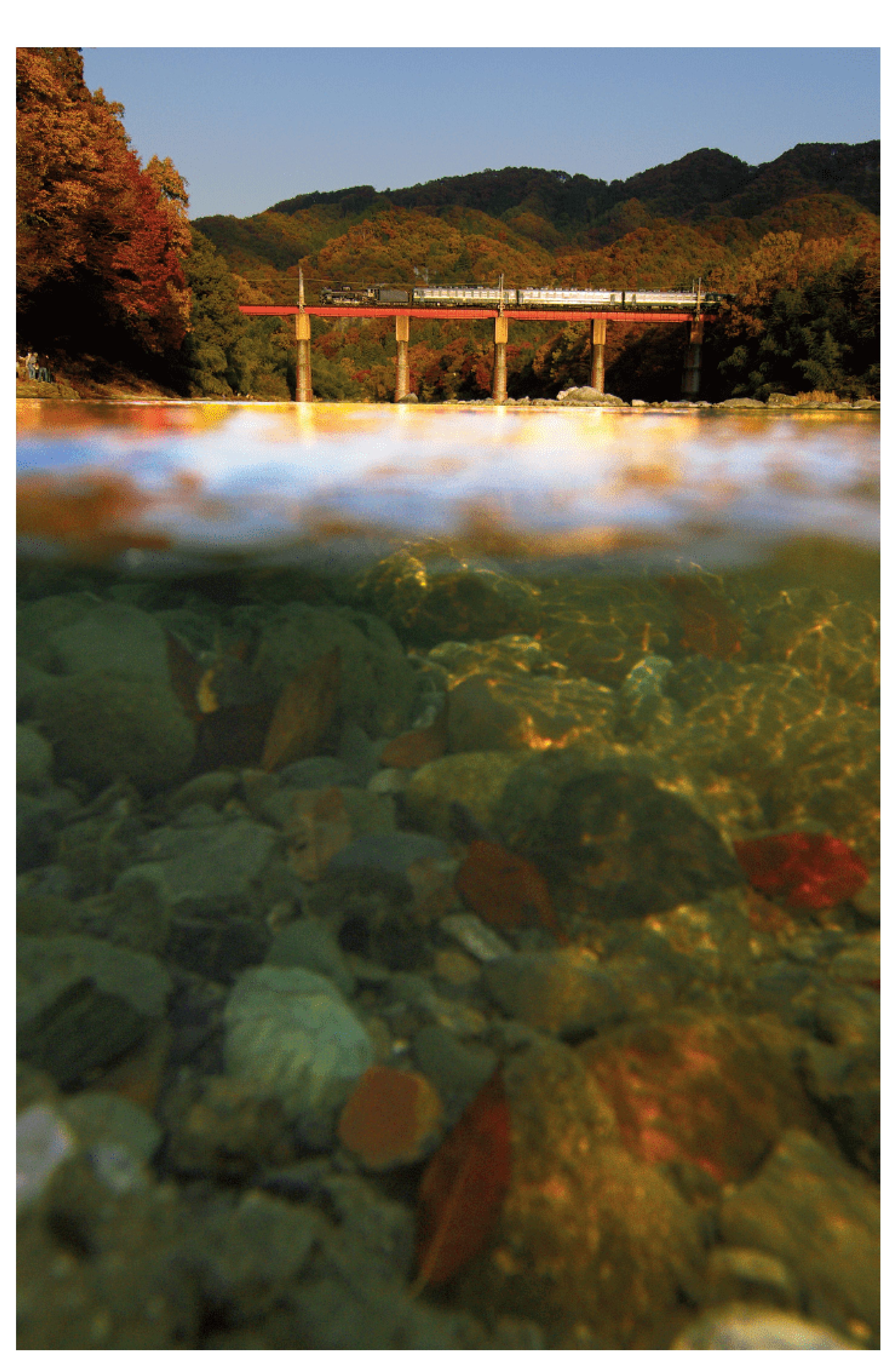
虽然使用超广角镜头画面周边的旋转幅度更大，效果更明显，但其实其他镜头也可以这样拍摄。特别是附带三脚架凸环的镜头，将其安装在三脚架上后，通过松动螺丝旋转镜头，即可轻松以镜头为中心轴旋转相机。但这类镜头多为远摄镜头，会将被摄体拍大，因此要想定格画面中心的被摄体需要以很远处的被摄体为目标。

说白了，这样旋转效果的照片其实意义不大。但只要能从中获得乐趣就好。



悠闲拍摄 实践技巧 奇幻

9. 防水罩的水下攻略



其实是很简单的拍摄创意

仿佛以鱼的视角拍摄的水下照片。真正的水下拍摄需要购买被称为“防水罩”的高价防水密封箱，并不能轻松实现。但利用这里介绍的“防水罩的水下攻略”，便能以低成本体验水下拍摄的乐趣。

这里介绍的，取代防水密封箱的是饲养金鱼等水生动物的玻璃槽。在售价较低的店铺，只需几十元便可购入，谁都能轻松拥有。而且操作也十分简单，只要将相机放进水槽透过玻璃拍摄即可。但是需注意，不要沉迷于拍摄而不小心过分倾斜水槽，导致水流进去打湿相机。请一定在为自己行为负责的前提下，尝试此拍摄方法。

AF-S DX 尼克尔 10-24mm f/3.5-4.5G ED/焦距：19mm/手动（F6.3、1/800 秒）/ISO 200/曝光补偿：+0.5EV/白平衡：晴天

组合基本技巧



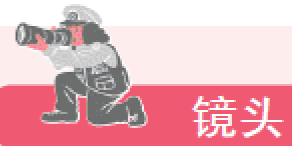
曝光

动态 D-Lighting “极高”



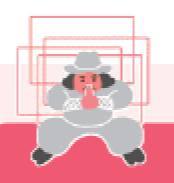
风格调节功能

设为“自然”或“标准”



镜头

超广角镜头



构图

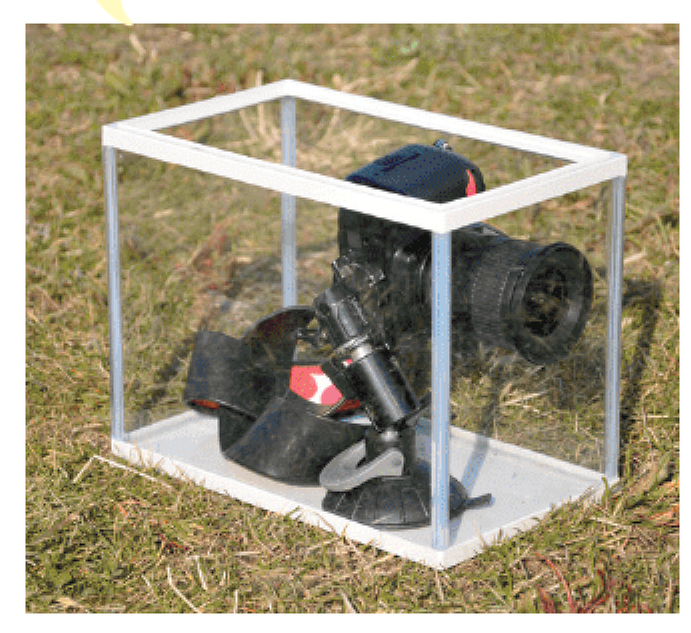
竖拍，大范围拍入水下场景



要点 1 防水罩的推荐装备

水槽的种类有很多，考虑到画质，**比起塑料制的水槽，我更推荐玻璃制的**。我在吸盘式的小型三脚架上安装了球形云台。虽然相机是固定在水槽内的，但考虑到手持的重量，也可以一手托水槽，一手握持相机完成拍摄。另外，拍摄者下半身几乎都会浸在水里，夏天可以穿着泳裤，冬天可以穿着钓鱼用的涉水裤。

利用吸盘将相机固定在水槽内，制作简易防水罩。



拍摄者下半身几乎都会浸在水里，穿着涉水裤很方便。在渔具店或建材商店都能买到。拍摄时说不定就会派上用场。



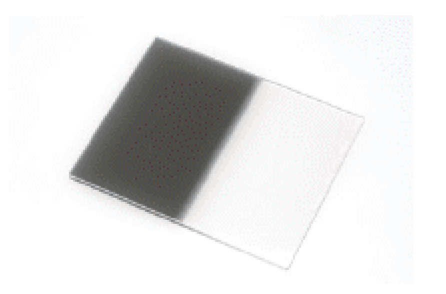


要点 2 通过即时取景画面确认

防水罩的水下大作战是利用超广角镜头同时拍下水下与水面上的景物，可以得到奇幻效果的照片。要**保持镜头紧贴玻璃槽壁，通过倾斜玻璃槽调整构图**。这种情况下不方便观察取景器，因此要**观察即时取景画面构图、对焦并拍摄**。由于水下与外界有较大的曝光差，**推荐将动态 D–Lighting 设置为“极高”拍摄**。如果这样设置后，曝光差仍然很大的话，可以将渐变灰度滤镜贴到玻璃槽壁上，再使镜头紧贴着滤镜拍摄。



拍摄时的样子。看起来像是在钓鱼吧？要注意，过度倾斜或下沉水槽都会导致相机进水。在水流较强的水中拍摄时，经常发生水渗入涉水裤而引起的溺水事件。一定要本着安全第一的理念尝试防水罩的水下战略。



渐变灰度滤镜



悠闲拍摄 实践技巧 ▶▶ 趣味

10. 腾空瞬间



夸张的表情傻气十足，引人发笑。



不可思议的踢腿。黑客帝国？

上下两幅照片相同数据：AF-S DX 尼克尔 10-24mm f/3.5-4.5G ED／光圈优先自动（F3.5、1/8000 秒）／ISO 800／白平衡：晴天／优化校准：鲜艳

人在“飞跃”的瞬间会想些什么呢……

下面介绍名为“腾空瞬间”的拍摄技巧。但我都不确定能否称之为技巧。总之就是将相机置于低位，拍下人物跳跃的瞬间。仅此而已，却也非常有趣。拍摄模式可任选，只要保证 1/1000 秒以上的高速快门即可。阴天时容易欠曝，需要切换到手动模式以人物为基准曝光。

这次带着孩子们到公园拍摄，一开始不知为何要做这些动作的孩子们看到照片后也大笑起来。那仿佛想要展翅高飞的动作加上夸张的表情真是有趣，逗得人想笑。如果你还没开窍，觉得我是在唬人，尽可切换到自拍模式，大胆一跃！定会拍出趣味十足的照片。

组合基本技巧



曝光

1/500 秒以上的高速快门



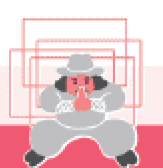
镜头

广角镜头



焦点

在大致的位置预置焦点



构图

尽可能整体都以天空为背景



要点 1

固定相机选择自拍模式拍摄



要点 2

拍摄扔到空中的玩偶





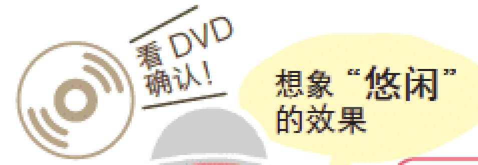
拍摄现场的情况如示例照片。只需选择自拍模式并跳跃。不用在意是否合焦或是否会产生抖动。

拍摄方法非常简单。使用超广角镜头从地面的高度拍摄。虽然整体都以天空为背景是最好的，但以我和孩子们的弹跳力来说，多少拍入些地面也是没办法的事。要使用尽可能高的快门速度，事先在大致位置预置焦点，之后只管“跳”就行了。一个人拍摄时自拍延迟设置为 10 秒，虽然准确拍下“空中飞跃”的照片有点难度，但时机不对起跳瞬间的照片也颇为逗趣，只要拍得开心就好。



为什么天上飘着鲨鱼？巧妙之处在于，不可思议的世界中摄影师也被拍进去的现实世界。

将玩偶等物朝天上扔，捕捉它们位于空中的瞬间。通过有意拍入车辆或街景等日常光景，可以表现有趣的非现实效果。





悠闲拍摄 实践技巧 趣味

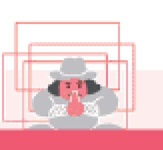
11. 趣味泛焦

AF-S 尼克尔 24mm f/1.4G ED/光圈优先自动(F16、1/3000 秒)/ISO 1600/白平衡:晴天

相机创造的奇妙世界

“趣味泛焦”是指使用广角镜头收缩光圈至最小进行泛焦拍摄，在透视感上做手脚，拍出如错视画般照片的技巧。虽说是比较古老的拍摄手法，但只要有好点子，还是可以拍出有趣的梦幻效果。上面的示例中，其实玩偶身后有一块大石头，孩子们是站在石头上的。使玩偶挡住石头拍摄，看起来就像是孩子们站在玩偶身上似的。另外，让孩子们摆出努力平衡身体的姿势表现真实感，同时加入日常风景，呈现真假结合的奇妙效果。

组合基本技巧

曝光	镜头	焦点	构图
			
光圈值调到最大（最小光圈）	**广角镜头**	**焦点置于近前，被摄体稍靠后处**	**消除透视感**



在照片中实现梦想

想利用“趣味泛焦”以三格漫画的形式在照片中实现孩子们和我的梦想。拍摄现场是有草坪的广场，将被摄体置于广场边的水泥台上进行拍摄。首先把光圈收缩至最小，尽可能加大合焦范围。如果担心出现抖动，可以提高 ISO 感光度。大儿子的梦想是驾驶坦克一战，大女儿的梦想是成为公主，而我的梦想是……在水泥台上放置玩具坦克与人偶，让孩子们站到能拍出合适大小的远处。实际上孩子们是站在距离水泥台相当远的地方，但正如三格漫画所示，拍出了梦想成真般的趣味照片。数码相机为我们实现梦想，就像魔法盒一样。

拍摄现场的情况。实际上孩子是站在距离玩具坦克相当远的地方。



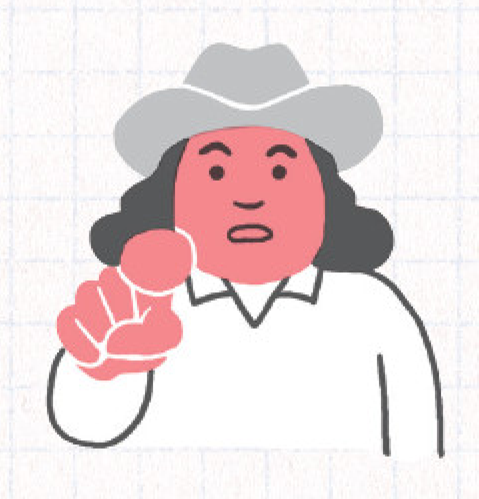
三格漫画“梦想”







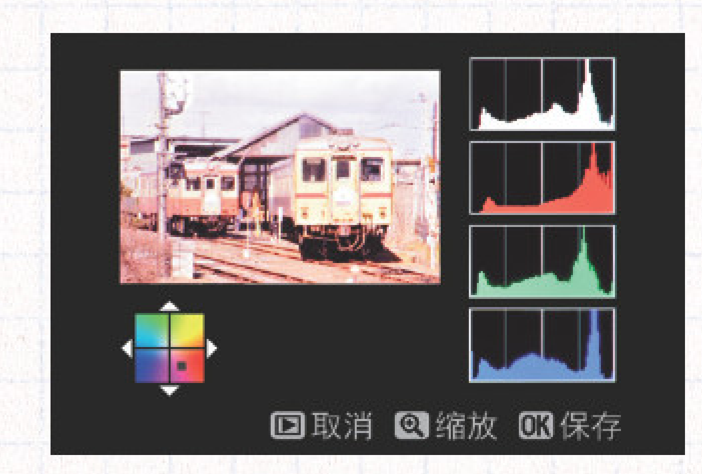
润饰功能，着实好用



给人硬汉感觉的尼康数码单反相机其实配备了很多个性的润饰功能。即使不借助计算机，通过这些功能可实现多种图像加工，也能轻松创造个性作品。当然，可以保留原始图像，另存为 JPEG 图像，大可放心使用。下文以尼康中高端机型为例，介绍部分润饰功能。



尼康的数码单反相机配备了很多与众不同的功能。外表硬汉，内心少女?



也有可以微调色彩倾向的功能（色彩平衡）。

原始图像



●鱼眼



可以得到仿佛鱼眼镜头拍摄般的效果。使用窍门是将主体置于画面中央。

●滤镜效果“柔和”



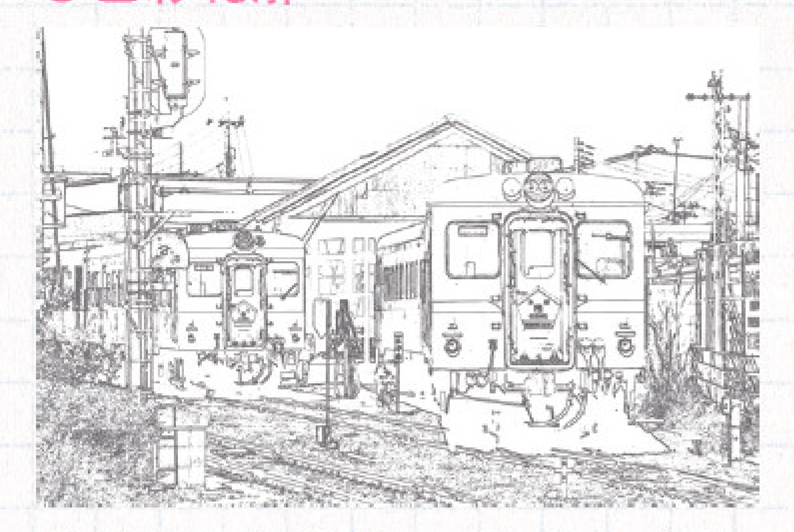
通过滤镜效果“柔和”还可以设置柔焦效果的强度，十分方便。

●色彩平衡



利用色彩平衡，可以在拍摄后对照颜色坐标微调照片的颜色。可以调成褪色的老照片效果。

●色彩轮廓



此功能的作用如其名称，可以将照片加工成未着色线条画般的效果。之后重新添加自己喜欢的颜色也很有趣。

●彩色素描



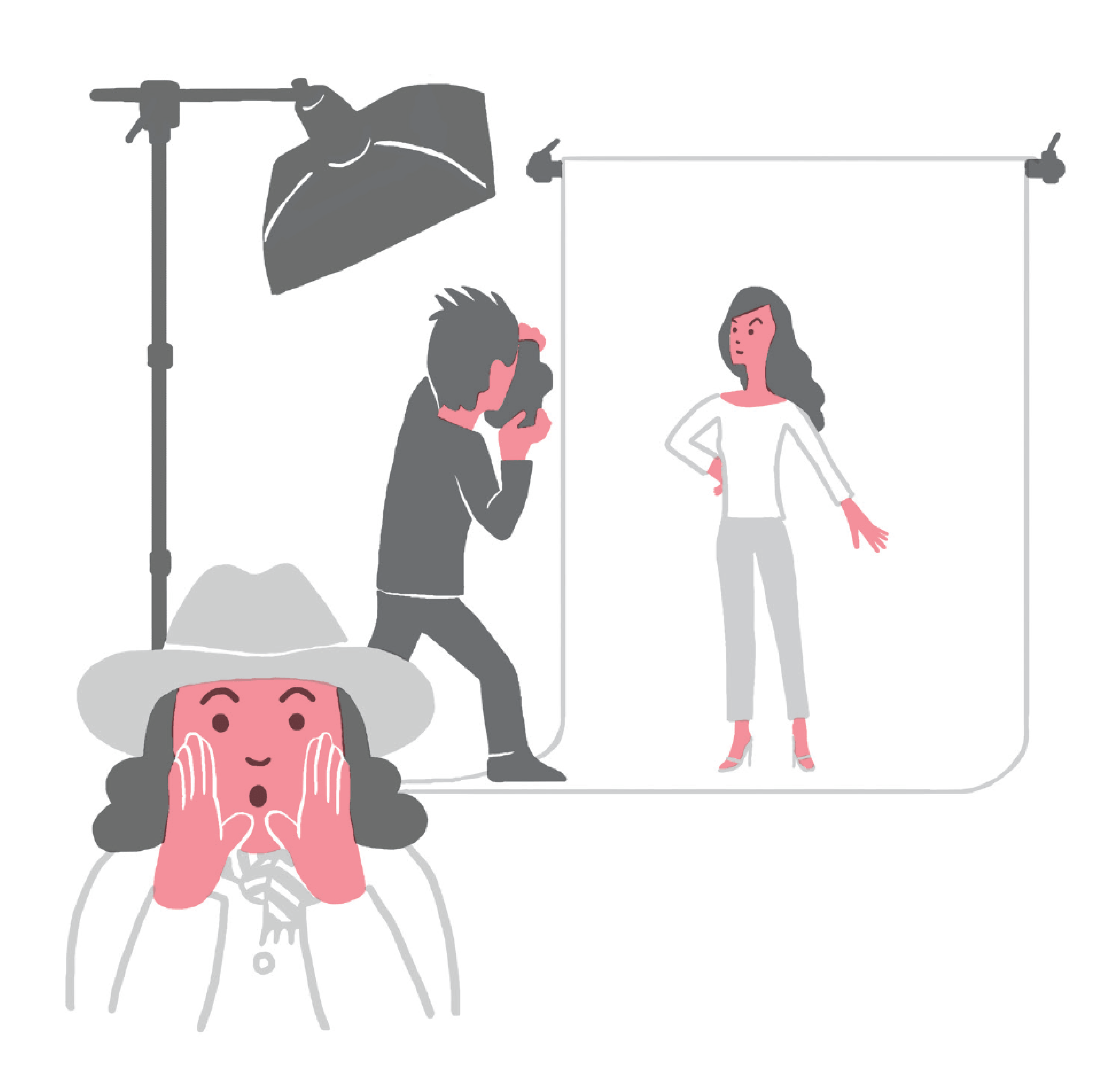
使照片呈现画布上的素描效果。不用计算机就能实现这样的效果，真厉害!



第4个小时

不走弯路！
掌握绝招
马上变专业

专业摄影师的拍摄绝招♡ 悄悄告诉你



在讲解“锐利拍摄”之前，
先开个小差。
让我们来窥探一下专业摄影师的拍摄绝招。

大家可能会觉得，
专业摄影师好像在做很特别的工作。

“为了在杂志上发表，把食物拍得更诱人”。
“为制作广告，把偶像明星拍得更加可爱”等。

其实他们只是在严格实践，
“拍什么？怎么拍？”这一基础课题而已。

这么一想，再看看餐厅的菜单照片等，
就会恍然大悟，也能发现值得学习之处。

接下来就以超简单易懂的方式，
为大家介绍我个人的专业级绝招。

掌握
专业级绝招



室外拍摄

1. 坏天气时的专业绝招

裁切后

AF-S VR 变焦尼克尔 70-300mm f/4.5-5.6G IF-ED/光圈优先自动(F4.8、1/1000 秒)/ISO 400/曝光补偿：+1.5EV/白平衡：阴天/优化校准：风景

坏天气时才更能体现专业摄影师的水平

专业摄影师受拍摄日程的限制，绝不可能说出“今天天气不好，不拍了”之类的话。就算碰到坏天气，也只能在有限的条件下尽可能拍出最好的效果。因此需要下一番功夫，使所拍照片感觉不到恶劣条件的影响。可利用改变亮度或提高强弱感等多种手法，但我最想说的是：“白色天空是宿敌！”毁掉好照片的元凶就是灰蒙蒙的“白色天空”。



要裁掉白色天空

对比左右两页的照片便可看出，左页的照片给人更明亮的感觉。打伞的孩子让人一看便知正在下雨，所以也没必要刻意营造晴天的效果。但为了让照片看起来更明亮，应先裁掉白色天空。因为白色天空就好像恶劣天气的佐证，在成像上也毫无功用，照片中白色天空的部分还会显得特别“轻”。通过裁掉白色天空，不仅削弱了恶劣天气的影响，更表现出山中层峦叠嶂的气氛。





AF-S VR 变焦尼克尔 70-300mm f/4.5-5.6G IF-ED/光圈优先自动(F4.8、1/1000 秒)/ISO 400/曝光补偿：+1.5EV/白平衡：自动/优化校准：标准

坏天气的专业绝招

- 一定要排除白色天空。
- 利用白平衡“阴天”表现温暖的色调。
- 优化校准选择“鲜艳”或“风景”增添强弱感。
- 提高色彩饱和度，使照片更鲜艳。
- 高调曝光，使照片看起来熠熠生辉。



利用相机功能提高照片亮度

裁掉白色天空后，选择白平衡“阴天”，使色调看起来更明亮。接下来为了增添强弱感，优化校准设置为“风景”或“鲜艳”等，可提高对比度的模式。如果还觉得强弱感不足，可以利用优化校准的快速调整功能提高“对比度”与“饱和度”。但需要注意，过度提高色彩饱和度会使整体色调偏黄，刻度 1 格左右就够了。最后实施正曝光补偿提高亮度，使整体风景熠熠生辉，拍出不受坏天气影响的照片。

到达拍摄现场后发现天气不好，很多人都习惯仍以之前想好的适合晴天的理想构图拍摄。天气不佳时应根据天气条件变换拍摄方法，这样才能拍出专业摄影师风范的照片。



专业绝招 ▶▶ 拍得漂亮 室外人像摄影

2. 人像摄影的基本技巧

人像摄影时推荐逆光＋绿色背景＋反光板

建筑物、风景、火车等被摄体适合顺光拍摄，但拍摄人物、静物等想要表现立体感的被摄体时，逆光拍摄是基本。特别是顺光下拍摄人像的话，会得到毫无立体感的单调照片，应尽量避免。我在室外拍摄人像时，会选择逆光且背景简洁的场所，利用反光板反射从被摄体后方照射的光进行拍摄。背景不仅要简洁，最好是闪烁光芒的绿色背景，可以增加清爽感。受季节所限，在找不到大片绿色的情况下，也可以将树木、植物作为背景，以脸部为基准让曝光更亮。

AF-S 尼克尔 70-200mm f/2.8G ED VR II/手动(F2.8、1/1000 秒)/ISO 400/曝光补偿：+1EV/白平衡：晴天



用反光板照亮处于阴影的面部

首先让模特背对太阳站。这样一来在逆光下模特的脸部会很暗，因此要利用反光板反射光线照亮暗部，增添强弱感。没有反光板时，可以开启动态 D−Lighting 功能。最好选择可虚化背景的远摄镜头，对焦于离镜头较近的眼睛上。背景虚化程度越大，越能突出被摄体，因此要设置小光圈值（大光圈），或让模特与背景拉开一定距离，拍出漂亮的背景虚化。



让模特背对太阳站，利用反光板照亮未受光的面部。



也要注意背景

一般来说是竖构图更适合人像摄影。注意不要过分凸显背景，应选择能够突出主体的场所，且要考虑到模特与背景的平衡进行构图。推荐选择有光线透过的绿叶为背景。需要注意的是，虽然都是绿叶，但如果是以山茶叶片那样不透光的较厚绿叶作为背景，会拍出比实际所见昏暗的照片。

还有一点需要注意的是，不要拍出树枝插到模特脑袋里，或从脑袋上长出电线杆一般的效果。很多人在拍摄时习惯将全部注意力放在模特身上，但其实也应细心考虑背景。

专业摄影师在拍摄过程中会遇到模特假发歪掉或没有修剪鼻毛等问题。这样的情况着实令人汗颜（笑），但也不要着急，告诉模特“拍摄前要再检查一下仪容仪表哦”，让她们自己察觉到就是了。



顺光时会产生过多阴影，不适合拍摄人像。看起来好像脑袋上长出了电线杆，这样的效果也不行。





背景亮度也会影响照片的整体效果。有光线透过的绿色背景为最佳。

拍得漂亮
拍得美味
拍得高级



掌握
专业级绝招

专业绝招 ▶▶ 拍得漂亮 室内拍摄

3. 简易专业布光系统的基本器材

快速搞定的必杀闪光灯设置

现在我都以火车摄影为主，以前也拍摄火车摄影以外的题材。特别是经常拍摄杂志的采访照，或去店里拍摄菜肴、商品等。至于怎样在有限的时间里运用有限的器材，拍出专业品质的照片，我也有自己的一套办法。数码时代以来，情况有些变化，但总而言之就我在长年拍摄中总结的经验来说，“比起用热靴闪光灯加反光板费劲拍摄，利用 1 台大型闪光灯拍摄会更快速、更轻松”。在此为大家介绍我的必杀闪光技巧。



这就是简易专业布光系统

我并没学过影棚布光等。虽然看过一些布光的参考书，但书中讲的尽是大规模拍摄的情况，对于需要坐飞机或火车满世界拍摄的我来说，实在有点吃不消。而且要在拍摄的店铺里展开那么大的设备，肯定会被骂的吧。为了解决此问题，我想到了这套简易的专业布光系统。这套布光系统的理念是，一改以往需要两三台闪光灯的拍摄方式，只用一台闪光灯就能达到柔和光线的目的，完成拍摄。

柔光伞＋影室闪光灯



布光的基本设置。闪光灯发出的光先打到柔光伞上，再以柔和的光线反射向被摄体。

柔光罩



通过柔光罩使柔光伞反射的光线更加柔和，这是铁路人风格。



全部器材。柔光伞、闪光灯支架 2 支、柔光罩支架、塑料制柔光罩（可以用复写纸代替）。

连接闪光灯与相机的同步连接线。

影室闪光灯的操作比热靴闪光灯简单得多。造型光是闪光灯上附带的用于确认照明效果的组件。



要点 2

一灯兼二职

基本设备是一台电源与闪光部一体的影室闪光灯，利用柔光伞和柔光罩（柔和光线用的布或纸）使光线柔和。一般要使用两台闪光灯，原因在于一台闪光灯的光线过强，会导致阴影和影子的产生，而要用另一台闪光灯来补偿。所以一台闪光灯拍摄时就需要巧妙配合反光板控制光线。我用的是 400 瓦的，如果只作个人用，一般 180 瓦就足够了，便宜一点的型号，带支架的只要一千元左右，对于经常拍摄静物的人来说，值得购入。



掌握
专业级绝招

专业绝招 拍得漂亮 室内拍摄

4. 简易专业布光系统的器材布局

简易专业布光系统

柔光伞
同步连接线
影室闪光灯
柔光罩支架
支架②
复写纸
支架①
点心
相机
三脚架
反光板
桌子

第 74 页照片向右旋转 90° 的俯视图。这是简易专业布光系统的基本布局方法。

记住基本布局方法

下面利用简易专业布光系统拍摄点心。先从拍摄准备开始讲解。

接通闪光灯电源后，通过同步连接线将其与相机连接。这里有一点需要注意，尼康中级、入门级相机未配备闪光同步端子，需要另购可连接闪光灯的同步终端配接器。闪光灯上配备了调节闪光输出量的旋钮，还有可以在拍摄前确认照明效果的造型光按钮。



要点 1 闪光灯应置于逆光处

拍摄食物或静物时，应像左页示例那样将闪光灯置于逆光处，并在对侧放置反光板，照亮阴影部。在柔光罩的作用下，从相机这边看，感觉照向被摄体的光线变成了“一大面光”。还有直接套在灯上的箱式柔光罩（摄影灯箱），但这种柔光罩的光线是直射被摄体的，柔光效果略差一些。像左图所示那样布置好后，便可以开始拍摄了。



要点 2 通过调节光圈值保持亮度不变

一般是只依赖闪光灯的光线拍摄，手动模式下将快门速度设为 1/60 秒，再通过改变光圈值调节亮度。以前都需要使用闪光测光表，但数码相机的情况下可以先以 F11 左右试拍，如果亮度不符合要求再调整闪光灯的闪光量，或调节光圈值，过亮时将光圈值调大(收缩光圈)，过暗时将光圈值调小（开大光圈）。



闪光测光表

利用同步连接线连接至相机，按下触发按钮便可显示光圈值。这是胶片时代不可或缺的道具，但对于可迅速确认拍摄效果的数码相机来说，已经不是必须的了。



闪光输出量调节旋钮

试拍后觉得曝光不满意，可以通过调节光圈大小或旋转闪光输出量调节旋钮调整亮度。



要点 3 利用反光板提亮阴影部

不管光线多么柔和，未直接受到光线照射的部分仍会产生阴影，利用反光板可以使阴影部变明亮。市面上也有售桌上用的反光板，但其实普通瓦楞板覆盖一层铝箔就足够用了。再将动态 D–Lighting 设为“极高”，可进一步提亮暗部。但要注意，暗部过亮会有损强弱感。







与最上面未用反光板拍摄的照片相比，中间使用反光板的照片暗部看起来更加明亮。最下面的照片使用了反光板与动态 D–Lighting “极强”，暗部完全被提亮。



专业绝招 ▶▶ 拍得美味 室内拍摄

5. 用简易专业布光系统 拍美食





蛋糕照片最终效果。拍蛋糕时偶尔也可以尝试一下示例中靠右那幅那样的倾斜构图，为照片增加动感也不错。

AF-S DX 尼克尔 35mm f/1.8G/手动(F8、1/60 秒)/ISO 200/闪光拍摄

美食以竖拍为主

下面就来实际拍摄蛋糕与红茶。就美食摄影来说，构图的基本原则也是意识到主体，协调地配置陪体。拍摄多种食物时一般采用竖构图，可以先将主体置于画面下方，再在上方配置能获得良好平衡的陪体。关键要注意，主体并非盘子，而是盘子上的蛋糕，所以为了更好地表现蛋糕，裁掉一部分的盘子也无妨。开始可能会不自觉地拍入完整的盘子，这样蛋糕容易被拍得很小。首先应掌握“出画构图”。

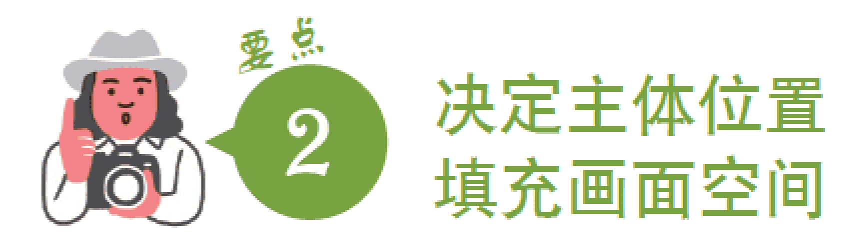


闪光量与光圈值的设置方法

通常做法是，先将闪光量调节至 1/2 左右，如果想要大景深就把闪光量调大，再把光圈值设为最大（最小光圈），想要小景深时则将闪光量调小并把光圈值设为最小（最大光圈）。拍摄模式选择手动，快门速度固定为 1/60 秒。对焦于近前的草莓上，通过即时取景画面确认合焦范围，选择虚化程度刚好的 F8。试拍时发现 1/2 的闪光量下有点过曝，旋转闪光输出量调节旋钮降低光量进行调整。虽然一般会使用微距镜头拍摄美食，但 35mm、F1.8 的定焦镜头也足够胜任。

拍下整个盘子会让蛋糕看起来不够突出。





决定主体位置 填充画面空间

前文讲过，要先竖起相机，决定主体蛋糕的位置。此时要拍入多少盘子由蛋糕的特写程度决定。决定了主体的位置和大小后，上面就空出来了。在上面的空间放置作为陪体的红茶，但仅这样还觉得缺点什么，于是试着加上花束等小物件。像这样为了获得平衡感和华丽感，恰当填充空间的能力是十分必要的。这样的训练日后在风光摄影中也能派上用场。



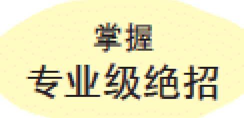
裁掉盘子，拍大主体。但这样画面上方就空出来了。



在画面右上方配置红茶，填充空间。但这次又觉得左上方缺了点什么。



于是在左上方放了些小物件。与蛋糕上的草莓相呼应，显得很可爱。



专业绝招 ▶▶ 拍得高级 小商品拍摄

6. 用简易专业布光系统 拍物品





左：AF-S DX 尼克尔 35mm f/1.8G/手动(F11、1/60 秒)/ISO 400/闪光拍摄
右：AF-S DX 尼克尔 35mm f/1.8G/手动(F22、1/60 秒)/ISO 400/闪光拍摄

利用专业绝招将便宜的小商品拍出高级感

专业摄影师常有商品拍摄的工作。所谓的“拍物”也可以通过简易专业布光系统的基本设置来完成。如果经常需要拍摄网店或展示用的商品照片，推荐在室内搭建一套这样的系统。这里尝试利用闪光灯拍摄了杂货店的商品，即“静物摄影”。通常的影棚“静物摄影”可能还会通过增加作为亮点的闪光，或是用黑纸突出被摄体轮廓等，但这些后续处理都是摄影师自己的精益求精。其实这套简易专业布光系统的基本设置就足以拍得漂亮。看！上面两幅照片中的商品看不出来是便宜货吧。



想要整体合焦，就使用最大的闪光输出量

看起来像是很高级的玻璃杯和陶器，其实都是便宜货（笑）。一样的布光系统，也会拍出完全不一样的效果。想要整体合焦的话，可以将闪光输出量设为最大，选择大光圈值（小光圈）。如果还是感觉亮度不足，可以提高 ISO 感光度。掌握了这套布光系统，便可以变换被摄体和背景，拍出符合意图的照片，获得别样趣味。

不要觉得看起来复杂就退缩了，请一定先用便宜的小物件挑战一下。



“悠闲”还是“锐利”由背景决定

右侧示例的布光方式与第 78 ~ 79 页中拍摄蛋糕时相同。但因背景的不同，照片给人的印象也完全不同。而且被摄体色彩的表现效果也会因背景不同而变化。

黑色背景并没有使用高级装饰板，而是在建材城购入的黑色涂层三合板。黄色背景是从杂货店买的日本纸。拍物时可以通过改变背景区分“悠闲拍摄”还是“锐利拍摄”。

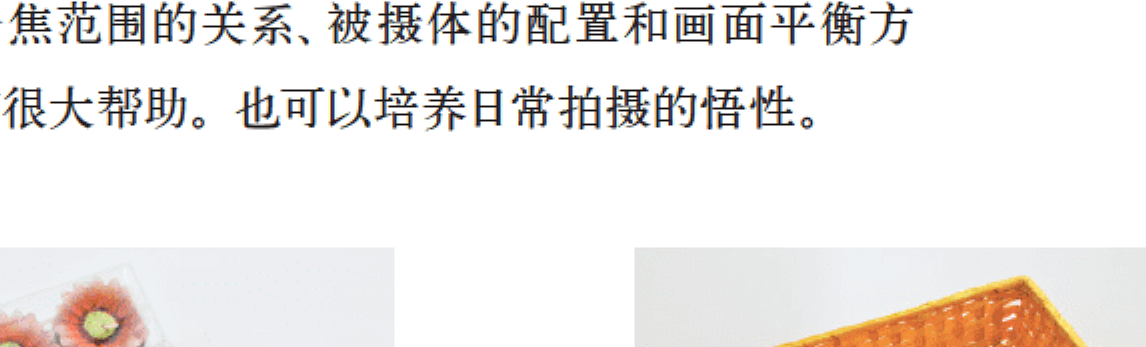
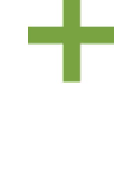
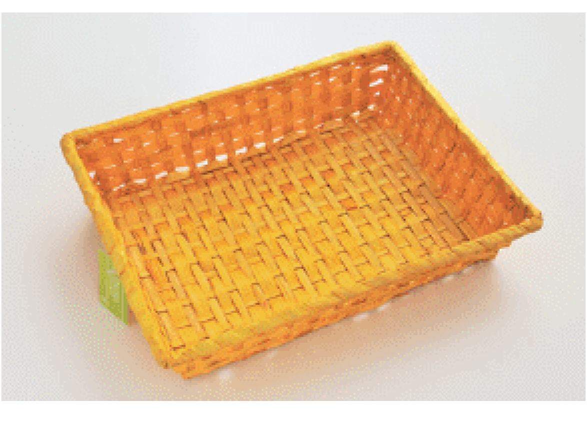

黑色背景下的小物件给人锐利的印象。


换成黄色背景后，显得悠闲。



组合小物件

组合杂货店卖的小物件，尝试拍摄展示商品的照片。桌面静物摄影对于掌握光线的解读与调整、光圈大小与合焦范围的关系、被摄体的配置和画面平衡方法等都有很大帮助。也可以培养日常拍摄的悟性。




=


只要拍得好，便宜的小物件也能拍出可爱的作品。

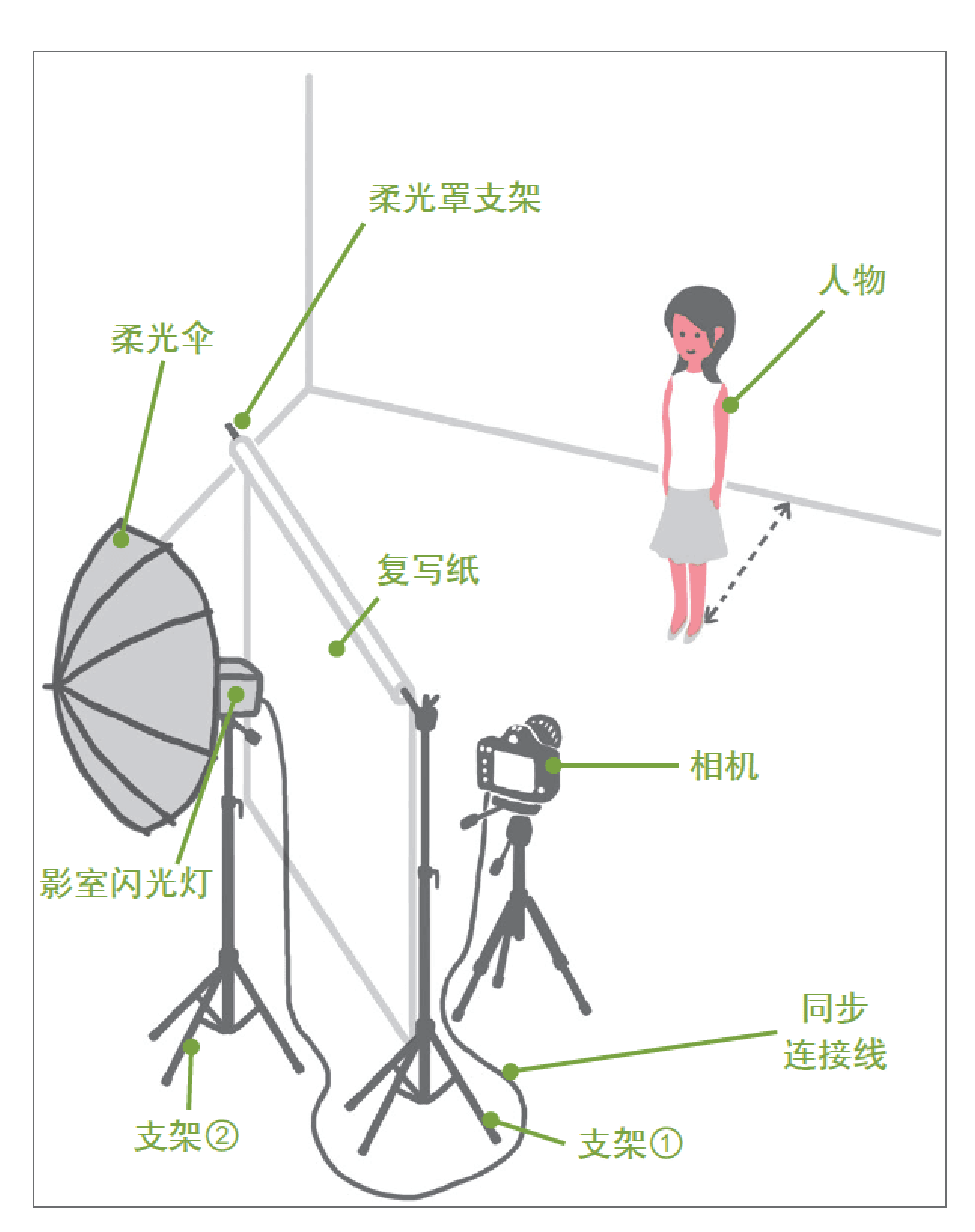
掌握
专业级绝招



拍得漂亮 室内拍摄

7. 用简易专业布光系统 拍人物





AF-S DX 尼克尔 18-105mm f/3.5-5.6G ED VR/手动(F8、1/45 秒)/ISO 200/闪光拍摄

简易专业布光系统也能把人物拍得漂亮

下面来试试用简易专业布光系统拍摄人像。模特是我儿子和女儿。使用闪光灯拍摄人像时，一般采用多灯闪光系统，比如在模特的侧面放置一台主闪光灯，再在闪光灯对侧放置反光板提亮暗部，另一台闪光灯从模特头顶打光，闪光输出量为主闪光灯的 1/2 左右。但利用简易专业布光系统，仅用一台闪光灯便可完成人像闪光摄影。而且是从人像摄影常用的顺光侧打光，光线柔和，操作简单。



要点 1 柔和的顺光适合人像摄影

美食与物品摄影时，闪光灯置于逆光侧，而拍摄人像时则要将闪光灯配置在相机旁，几乎是从完全顺光的方向打光。前文提到过顺光不适合拍摄人像，但简易专业布光系统的光线非常柔和，顺光的光线也不会过于生硬。前页的示例照片中，人物背后出现了淡淡的阴影，由此可知光线之柔和。

在简易专业布光系统下，背景也由同一光源打光，为防止背景亮度不足，应尽量缩短人物与背景之间的距离。



要点 2 拍摄男性时加入阴影

拍摄男性时，加入部分阴影的效果更好，因此要从人物侧面打光。面部的阴影表现了男性的阳刚。且背景也改为黑色与男性主体呼应，突出了锐利感。将“拍物”用过的三合板放到沙发上作为黑色背景，也可以用绘图的卡纸代替。曝光应比女性人像摄影时稍暗。





黑色背景突出男子汉气概。比右侧朦胧背景的照片更显深沉。



要点 3 帮模特摆姿势

别让模特光站着，应尝试帮他们摆姿势。这套布光系统不会产生阴影，无论人物朝哪个方向拍摄都无须变换布光。不愧是女孩子，不用指导就自己摆好了姿势。侧面闪光时在相反的方向配置反光板可消除阴影。特别是拍摄女性时，像示例的中间那幅一样配置反光板拍摄可以使光线更加柔和。拍摄男性的话，则像示例中靠右那幅一样，保留一些阴影也无妨。



摆好姿势，拍出有动感的人像照片。

配置反光板可以像左侧照片那样使光线更加柔和。拍摄女性时，推荐使用反光板。



使用反光板

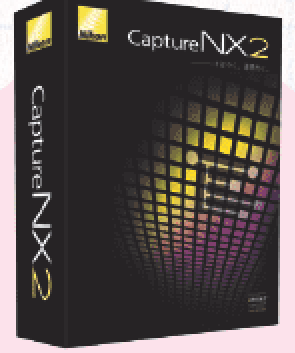


未用反光板



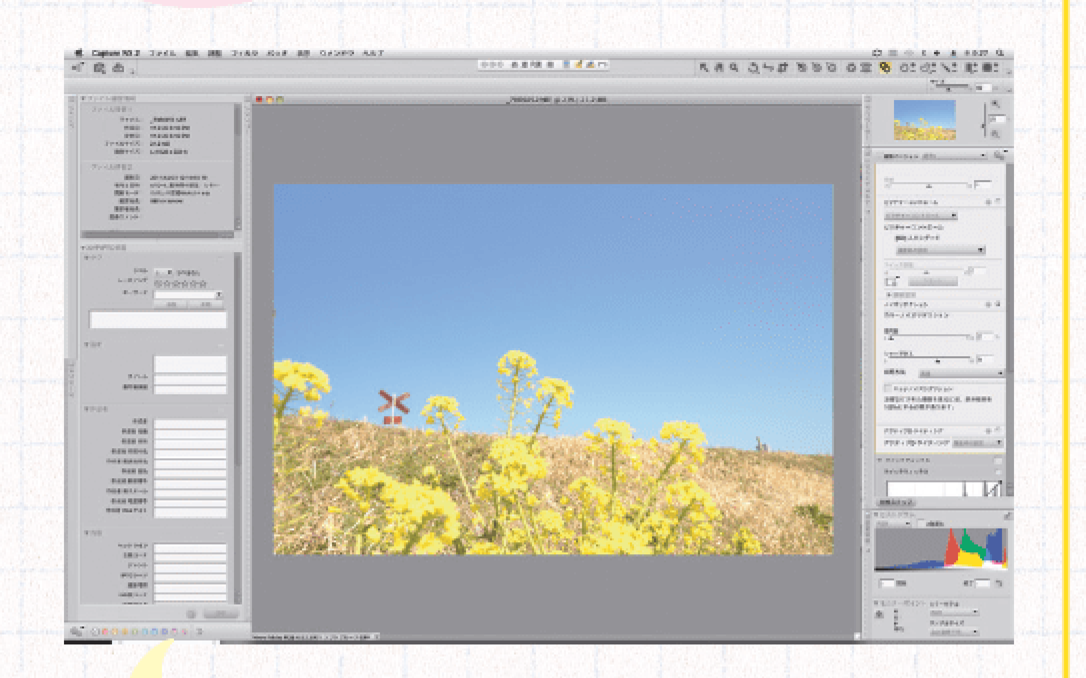
图像编辑软件“Capture NX 2”我最推荐的三大功能





Capture NX 2

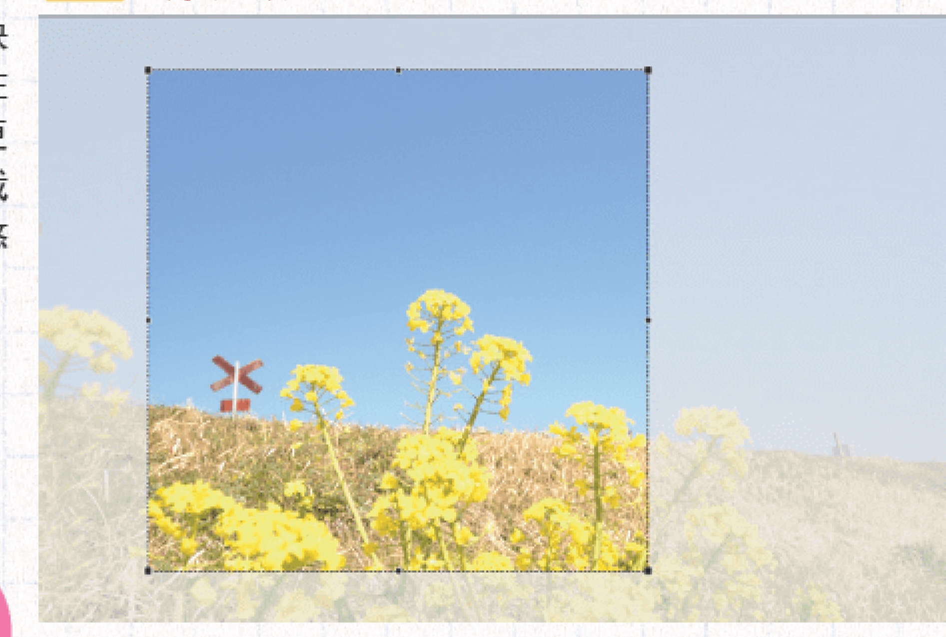
如果有计算机并想尝试更专业的摄影，推荐使用尼康原厂的图像编辑软件“Capture NX 2”。利用 Capture NX 2 可以对所拍 RAW 图像进行切实的 RAW 显像，还可以通过直观操作进行除尘和局部色彩的调整等，我自己也很爱用这款软件。因为是尼康原厂软件，可以注册自创的“缓铁”等自定义优化校准模式，可谓所向披靡。另外，网上提供试用版的下载，请一定要尝试。这里介绍我最常用的三大功能。



Capture NX 2 的编辑画面

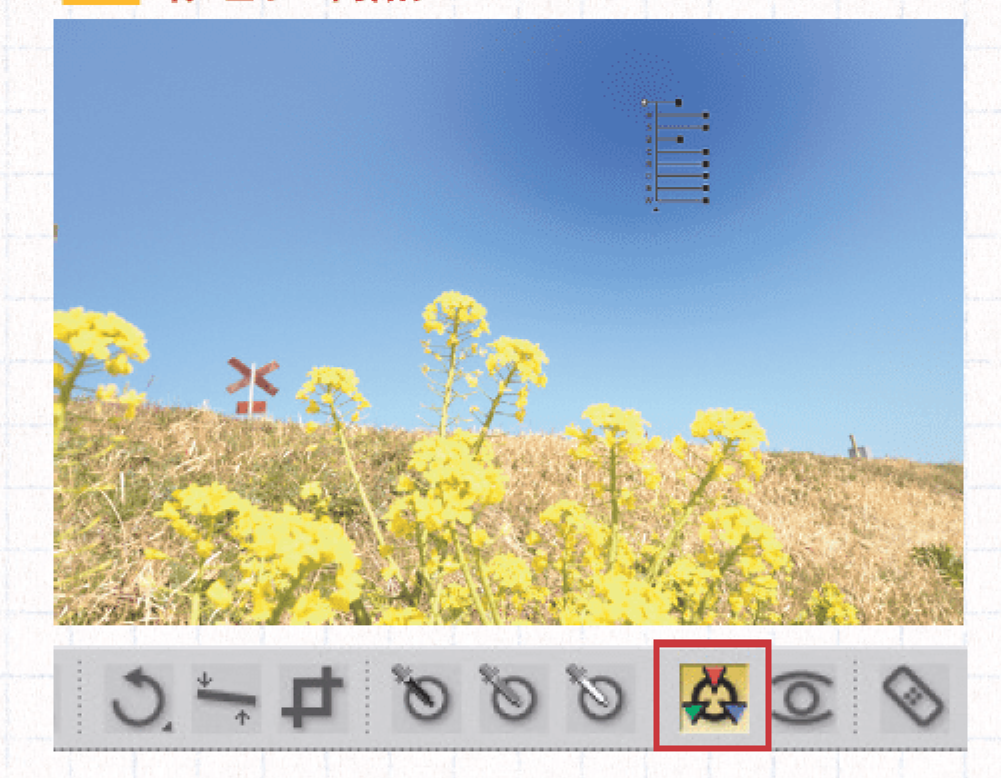
裁切功能

表现悠闲不可或缺的裁切功能。优势在于能够以比相机上更精细的构图进行裁切。重点推荐给“悠闲派”。



可轻松裁切，好厉害!

彩色控制点



“彩色控制点”功能最厉害之处是可以直观地局部调整颜色、对比度或饱和度等。将控制点置于天空，降低亮度就能表现更醇厚的蓝色。可谓神奇的软件。

可局部调整，好厉害!

自动修复画笔

数码单反相机的一大弱点就是图像传感器的灰尘。使用创可贴图标的自动修复画笔，只需涂抹般的操作便可轻松去除图像上的脏点，非常方便!



可轻松除尘，好厉害!



第5个小时

掌握“锐利拍摄”的基本技巧

有时也要拍锐利！

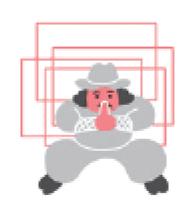
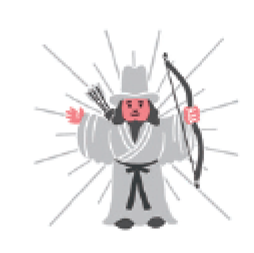


本章将分 8 项
就“锐利拍摄”的基本设置方法与技巧进行解说。

“悠闲拍摄”与“锐利拍摄”就如光与影。
如果把给人柔和温暖印象的“悠闲表现”比作光，
给人戏剧性且深沉感觉的“锐利表现”就是影。

就像有光之处必有影似的，
这二者之间也有密不可分的关系。

请大家比较着来看第 2 个小时与第 5 个小时的内容，
掌握“悠闲拍摄”与“锐利拍摄”。

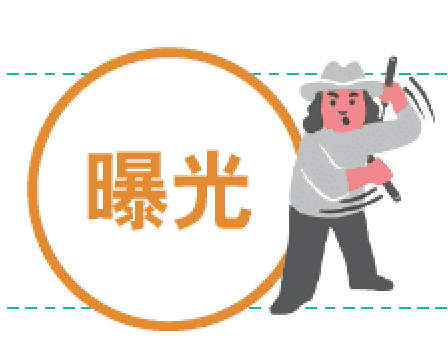
 曝光	 构图
 白平衡	 镜头
 风格调节	 焦点
 光线	 代表技巧







锐利拍摄 基本技巧 ▶▶ 1



低调

主要效果

浑厚

帅气

AF-S VR 变焦尼克尔 70-300mm f/4.5-5.6G IF-ED/焦距：143mm/光圈优先自动(F8、1/4000 秒)/ISO 200/曝光补偿：-2EV/白平衡：阴影/优化校准：鲜艳

以“降低整体亮度凸显高光部”来理解

低调是获得锐利照片的基本曝光手法，通过有意拍出比常规恰当曝光亮度暗的照片，表现锐利、浑厚、帅气等风格。适合用于拍摄男性、蒸汽火车、工厂等硬朗、深沉的被摄体。但不是只一味地拍暗就可以了，以示例来看，应是为了突出“瓦片的光泽”、“树木剪影”和“火车的灯光”等被摄体，大胆降低其他部分的亮度。这样便能使主体更加凸显。

要点 1 拍出低调高光必不可少

要得到低调，应按下（曝光补偿）按钮并旋转主指令拨盘负向调整曝光。尼康中高端机型一般最大可调暗为 −5EV。前页示例实施了−2EV 的曝光补偿，强调了房屋上瓦片的光泽。下面示例（左）中的剪影也是低调表现的典型拍摄手法。另外需要注意的是，画面中略有高光才能表现低调，如下面右侧的示例照片。如果是完全均匀的光线状态则只能得到欠曝的照片。

剪影是适合低调表现的代表性拍摄手法。



即便在毫无强弱感的条件下，只要有高光作为亮点，就可以运用低调表现。



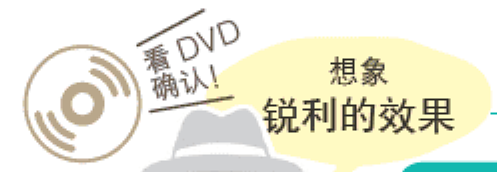
要点 2 不适合低调表现的场景

低调表现适合用于有明暗差且主体处于高光部的场景。通过基于主体的高光部进行曝光，可以拍出低调感。像右侧示例这样，主体位于暗部的情况下进行低调表现，就会得到表现意图不明的照片。利用剪影表现的手法将主体拍成剪影画效果时，如果不能切实呈现主体的轮廓，就无法突出主体。

火车与车库的剪影融为一体，看起来像是巨大屋顶的一部分。



锐利 戏剧性 硬朗 浑厚 帅气 幻想 浪漫 严肃 酷感





锐利拍摄 基本技巧 ▶▶ 2



蓝色调

主要效果
酷感
幻想

AF-S 尼克尔 70-200mm f/2.8G ED VR II/焦距：170mm/光圈优先自动(F16、1/125 秒)/ISO 200/曝光补偿：-1.5EV/白平衡：白炽灯

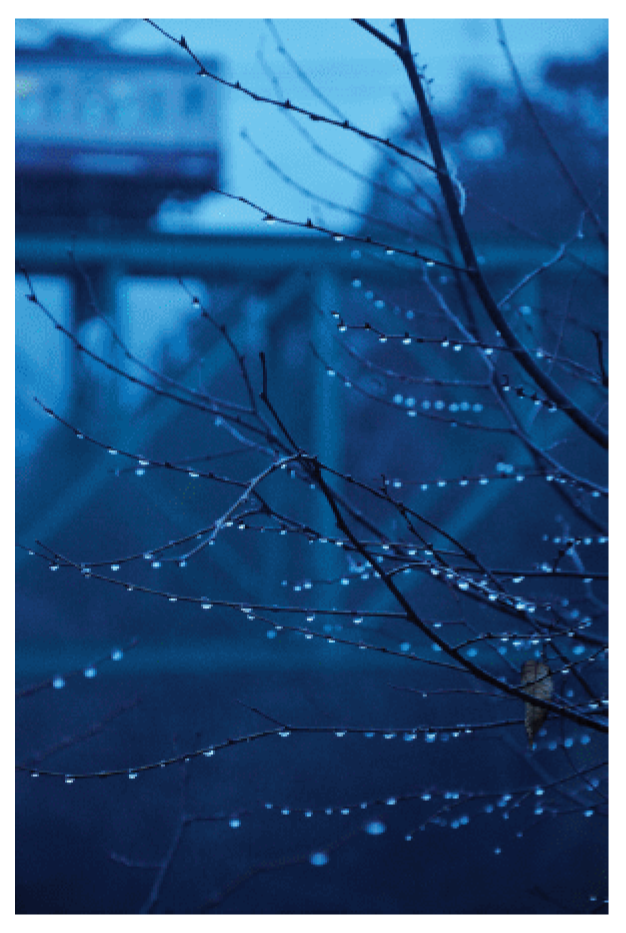
可突出“锐利感”的蓝色调

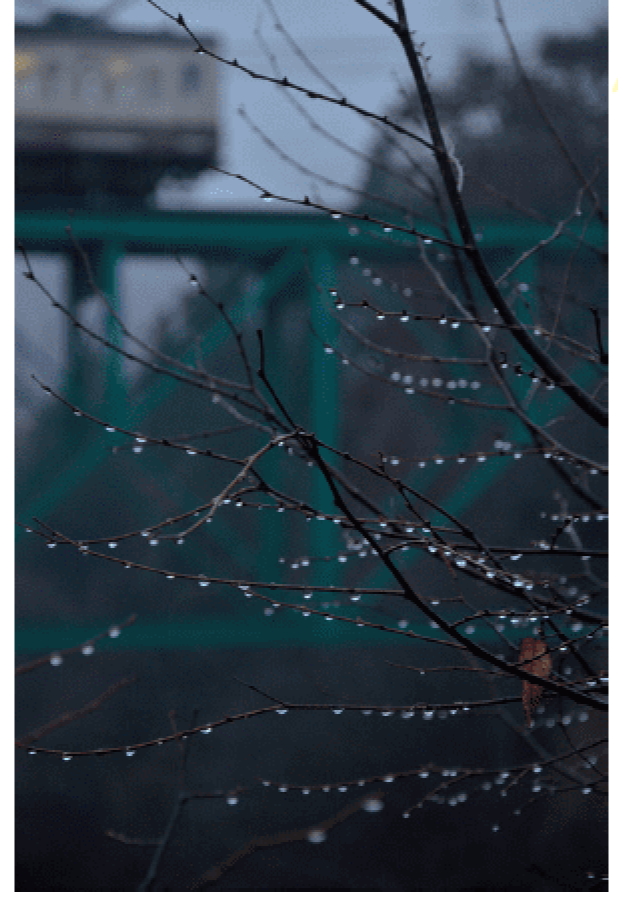
悠闲拍摄的基本技巧是为照片增加琥珀色，而锐利拍摄的基本技巧则是利用与之正相反的蓝色营造酷感，利用白平衡可有效拍出蓝色调。但不是所有的东西都适合拍成蓝色调，窍门在于选择拍成蓝色也不会感觉冲突的被摄体，尽量实施小幅调整。除了不适合用于拍摄人脸等蓝色效果下显得不自然的被摄体，也不适用于能够明确表现被摄体颜色的顺光等光线状态。清晨或傍晚等风景本身就带蓝色的时段，适合拍摄蓝色调的照片。



基本使用白平衡“白炽灯”

使用白平衡“白炽灯”可以为照片添加蓝色，除此之外，尼康相机还支持利用微调功能在各白平衡模式下增加蓝色，最大可加 6 级。选择拍摄菜单中的“白平衡”，按下多重选择器右键进入调整画面。除了可以根据颜色坐标调整外，还可以按住 WB（白平衡）按钮并旋转副指令拨盘进行调整。前页示例是在日落后的“蓝色时间”使用白平衡“白炽灯”拍摄的，强调了蓝色调。





即使在天气不好的时候，也可以通过增加蓝色突出临场感。可以说蓝色是化腐朽为神奇的颜色。

只需按住 WB（白平衡）按钮并向右旋转副指令拨盘，即可轻松增加蓝色。





与低调相得益彰

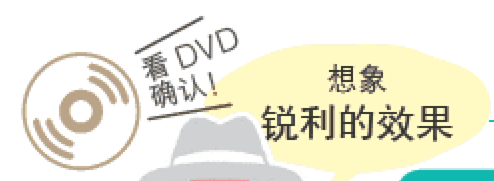
仅以蓝色调表现会显得不自然的场景，加上低调表现就能突出气氛了。只是把以蓝天为背景的白桦树拍成蓝色会显得有些不自然。但通过配合低调表现，则呈现出夜景般的奇妙效果。

蓝色加低调拍出了好像夜景一般的白桦树林。













鲜艳

主要效果

热闹

超现实

AF-S 尼克尔 70-200mm f/2.8G ED VR II/光圈优先自动(F2.8、1/4 秒)/ISO 400/曝光补偿: +0.5EV/白平衡: 阴影/优化校准: 鲜艳加加加

优化校准“鲜艳”

尼康数码单反相机配备的“优化校准”功能是通过调节锐度、对比度、亮度、饱和度和色相这 5 项，根据所需调节照片成像效果的功能。相机配备了多种优化校准预设模式，最适合表现锐利的是“鲜艳”模式。通过提高对比度与饱和度，拍出具有通透感且强弱分明的效果。在此介绍进一步提升“鲜艳”的华丽感，或抑制华丽感的自定义设置方法。



选择最大对比度与饱和度得到“鲜艳加加加”

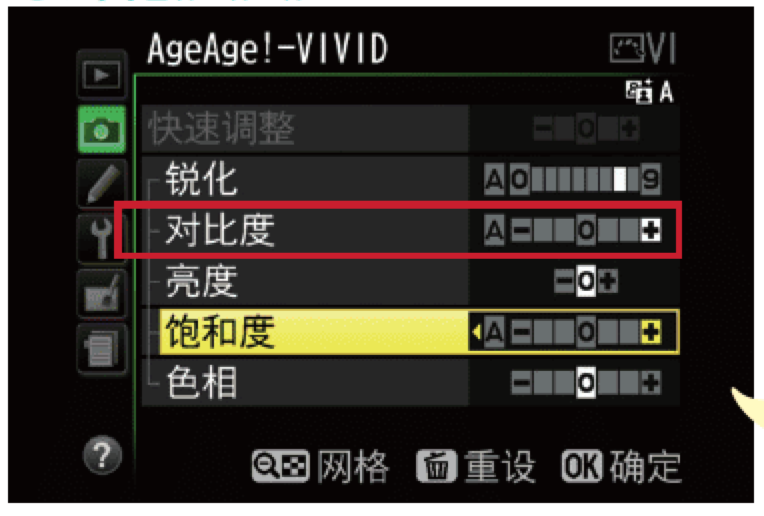
提高照片的对比度可以表现强弱感，使黑色更醇厚。另外，提高饱和度可以让照片的颜色看起来更华丽。这里介绍的“鲜艳加加加”是风格调节功能的自定义设置，通过自定义优化校准将“鲜艳”模式的“对比度”与“饱和度”设为最大，获得饱和的色彩以表现超现实的色调。前页的示例是使用“鲜艳加加加”拍摄的日本大阪夜景，拍出了街道整体仿佛都在闪闪发光的华丽效果。保存此模式后即可直接从优化校准菜单调用。



极尽“华丽”

如果觉得“标准”过于平淡，“鲜艳”又过于华丽，可以试试下面介绍的“SEIYA 鲜艳”。此模式也是通过自定义“鲜艳”得来，只需将“饱和度”调低 1 级。这样既保留了“鲜艳”的强弱感又不至于太过华丽。华丽的效果当然很好，但不要随意营造华丽，而应根据自己的意图拍出适当的华丽感。

●鲜艳加加加



把“对比度”与“饱和度”设置为最大。

“SEIYA 鲜艳”的表现效果介于“标准”与“鲜艳”之间。“鲜艳加加加”可以拍出几乎色彩过饱和的华丽色调。

● SEIYA 鲜艳

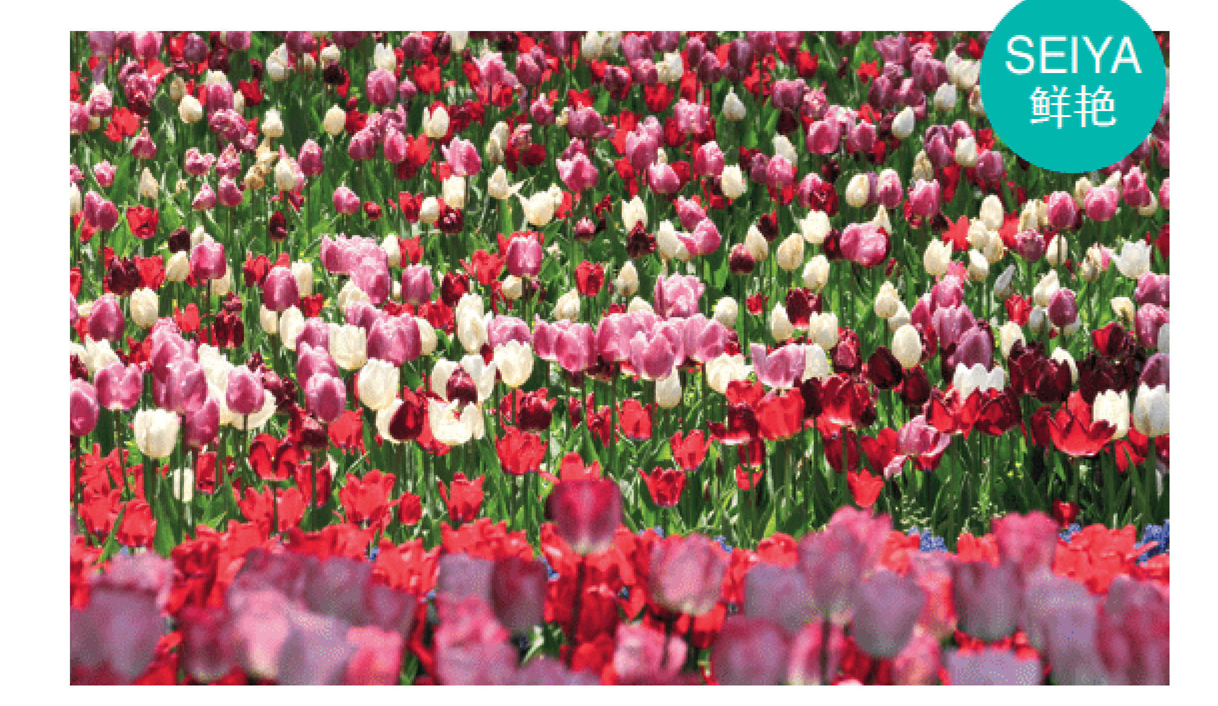


“对比度”不变，仅将“饱和度”调低 1 级。

※ 如果不能调整“对比度”和“饱和度”这两项参数，可以尝试通过关闭动态 D-Lighting 功能进行调整。

鲜艳

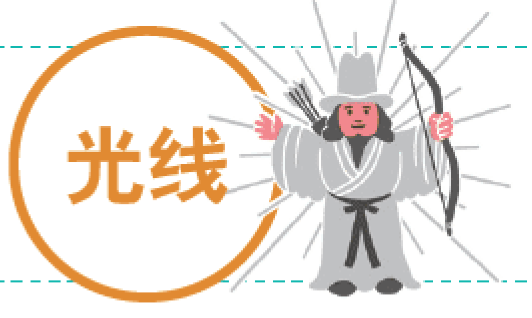








锐利拍摄 基本技巧 ▶▶ 4 光线



逆光

主要效果
戏剧性
帅气

以高光部为基准



AF-S 尼克尔 14-24mm f/2.8G ED/焦距：24mm/手动(F8、1/250 秒)/ISO 200/曝光补偿：-2EV/白平衡：阴影

以暗部为基准



AF-S 尼克尔 14-24mm f/2.8G ED/焦距：24mm/手动(F8、1/30 秒)/ISO 200/曝光补偿：+1EV/白平衡：阴影

逆光下既可表现锐利也能展现悠闲

前文讲到低调是拍得锐利的代表性技巧，而最适合表现低调的光线是“逆光”、“半逆光”。擅长正确表现被摄体颜色和形状的顺光下，低调只能拍出欠曝的失败之作，因此不适合低调的风格。而容易产生较大明暗差的逆光下，根据高光部或是暗部进行曝光，可以得到或悠闲或锐利的效果，简直可以称为幸运之光。换句话说，容易产生逆光的清晨正是拍出戏剧性作品的好时机。



要点 1 逆光时确定曝光的方法

前页的两幅作品在相同的条件下分别以高调和低调拍摄。到达拍摄现场后我会先观察光线环境，寻找高光部与暗部。示例中车站内是暗部，射入站内的夕阳是高光部。如果想表现检票口怀旧的气氛就以暗部为基准高调拍摄，拍出“缓铁”风格（前页右侧照片）。如想锐利表现夕阳之美，就以高光部为基准低调拍摄（前页左侧照片）。

读懂光线，找到高光部是锐利表现的第一步。

要点 2 逆光下 3 种不同的表现手法

逆光下低调表现的代表性手法有“剪影”、“光辉”、“轮廓光”等。这 3 种手法都是以高光部为基准曝光，通过降低主体与背景的亮度，表现戏剧性。

●剪影

“剪影”是通过以背景的高光部为基准进行曝光，将主体表现为剪影画效果的手法。窍门是切实低调拍摄，将主体完全拍成剪影，以及找到连被摄体细节都能拍成剪影的背景。

●光辉

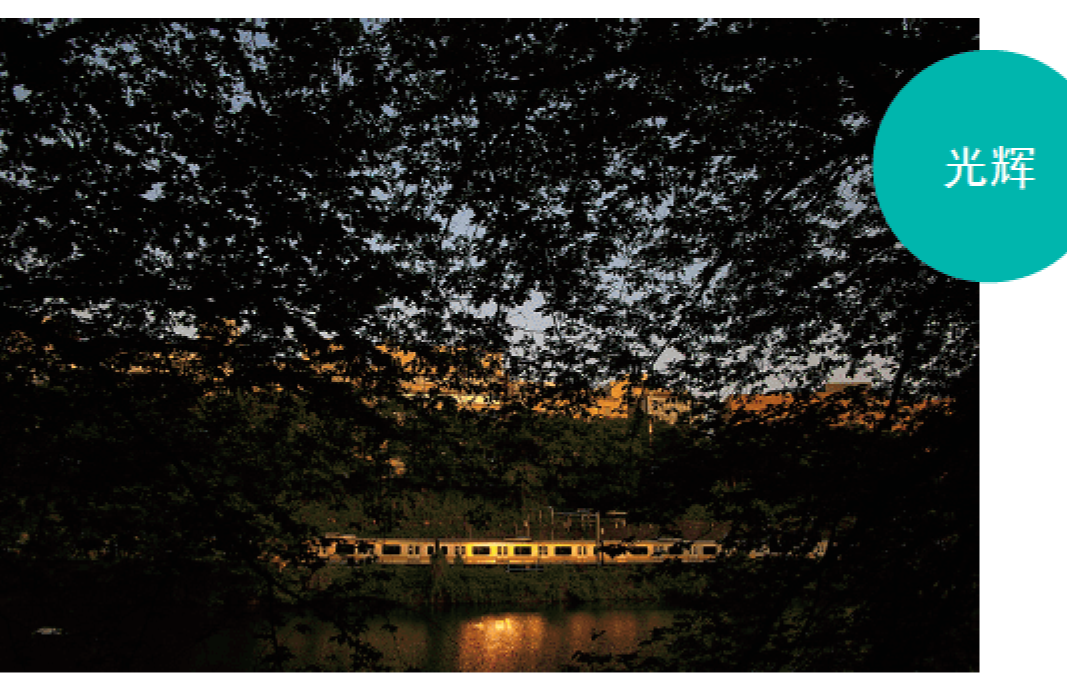
“光辉”是半逆光时对被摄体反射阳光闪耀的高光部进行曝光的拍摄手法。由于仅反射阳光的部分形成了强烈的高光，可以将其他部分拍暗，得到戏剧性效果。窍门在于大胆欠曝拍摄，切实将周围景色拍黑。

●轮廓光

“轮廓光”是通过低调拍摄火车、汽车、建筑物等容易反射夕阳的曲面被摄体，将被摄体形状表现为轮廓光，使其突出的手法。要拍出锐利凸显的轮廓光，最关键的是能不能找到仅有的小部分轮廓高光。



剪影



光辉



轮廓光





锐利拍摄 基本技巧 ▶▶ 5



超远摄、鱼眼镜头

主要效果

奇幻

帅气

Ai AF-S 尼克尔 ED 600mm f/4D II(IF) +Ai AF-S TC-20E II 增距镜/手动(F8、1/1250 秒)/ISO 200/曝光补偿：-1.5EV/白平衡：白炽灯/优化校准：鲜艳

使用超越人眼所视效果的镜头

从胶片时代起，我的拍摄方法就别具一格，不知不觉中形成了极端的方式，甚至曾只带 20mm 的超广角与 600mm 的超远摄镜头就出门旅行了。那时候的我可能是醉心于这两支镜头特有的表现力。锐利拍摄并没有必须使用特定镜头的规则，但还是使用表现力超越人眼所视效果的镜头更适合。在此介绍具有超强压缩能力的超远摄镜头与能得到超乎想象的表现的鱼眼镜头。



1 压缩感是超远摄镜头的韵味

超远摄镜头能够拉近远处景物，表现强大的冲击力。搭配尼康 DX 格式相机时，镜头焦距相当于延长约 1.5 倍，再加上手抖动补偿机构 VR 减震功能的配备，更能轻松体验超远摄。使用此类镜头的关键在于如何表现压缩感。比较下面两幅示例可知，比起注重信息说明，重视视觉冲击力的照片更令人印象深刻。另外，空旷场景下的压缩感较少，远摄镜头的优势不大，窍门是拍摄杂乱的城市街景等场景时，应尽量减少留白进行构图。





示例中右侧照片的整体说明性很好，但只是无趣的普通照片。而用远摄镜头拉近拍摄的左侧照片更能突出东京天空树的冲击力。

使用镜头



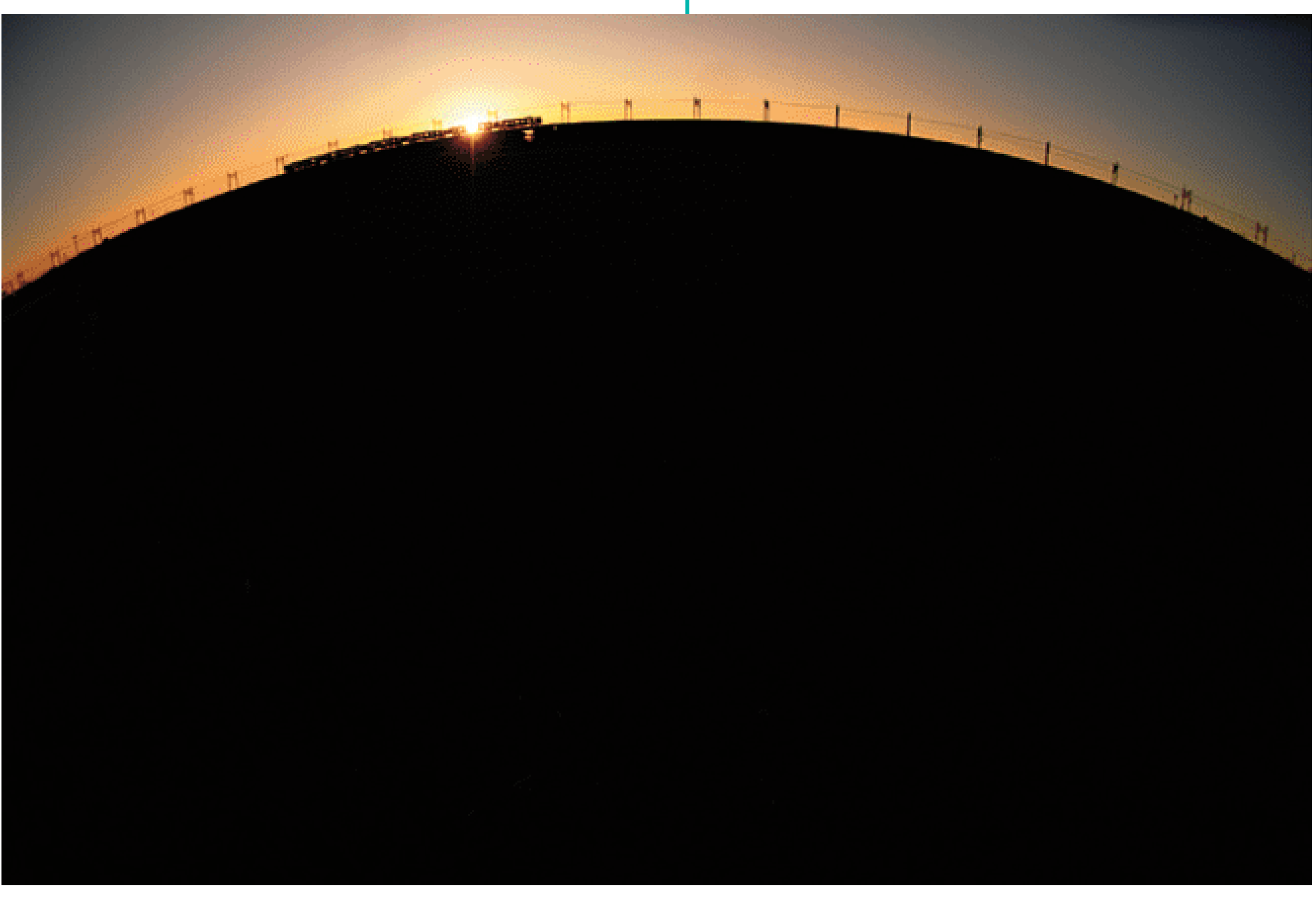
AF DX 鱼眼尼克尔
10.5mm f/2.8G ED



2 玩转鱼眼镜头

鱼眼镜头是可以轻松拍出超现实效果的有趣镜头。上下倾斜相机，地平线就会呈弧形弯曲，拍出了右侧示例那样，仿佛火车在地球表面上似的奇幻照片。

两种镜头都很有个性，但不可滥用。要在合适的场景下有效利用。



锐利
戏剧性
硬朗
浑厚
帅气
幻想
浪漫
严肃
酷感





锐利拍摄 基本技巧 ▶▶ 6



泛焦

主要效果
精细
有力

泛焦

AF-S DX 尼克尔 10–24mm f/3.5–4.5G ED/焦距：10mm/光圈优先自动(F22、1/60 秒)/ISO 100/曝光补偿：+1EV/白平衡：晴天/优化校准：风景

泛焦拍摄可精细表现被摄体

前文介绍了，悠闲拍摄的基本技巧是使合焦范围狭窄的“小景深”。而表现锐利的代表性对焦技巧就是能够表现相反效果的“泛焦”。

“泛焦”是指通过将光圈值尽量设大（小光圈），以宽广的合焦范围切实使近前至远处都合焦的对焦手法。通过使整体画面合焦，可以为照片增加精细感和锐利感。特别是风光摄影中，广角镜头的宽广视角与泛焦组合效果更佳。



使用光圈优先自动模式将光圈值设为最大

泛焦的拍摄方法很简单，选择光圈优先自动模式并将光圈值尽量设大（小光圈）。前页与本页的示例是在相同时间拍摄的同一场景，只有所选光圈值不同。前页照片泛焦拍摄了近前的浮冰到远处的地平线，使观者视线集中于画面整体，更好地传达了广阔大自然的魄力。而本页示例则只对焦于近前的浮冰，突出冰的质感和寒冷等，吸引观者注意到细微之处。

小景深

AF-S DX 尼克尔 10-24mm f/3.5-4.5G ED/焦距：10mm/光圈优先自动(F4、1/2000 秒)/ISO 100/曝光补偿：+1EV/白平衡：晴天/优化校准：风景



泛焦的弱点

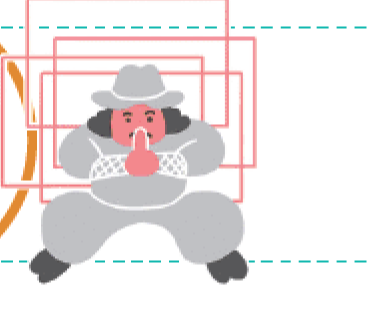
想必大家已了解，通过改变合焦范围可以控制照片给人的印象。但泛焦并不是毫无缺点。收缩光圈会降低快门速度，更容易产生抖动。平时不显眼的图像传感器上的灰尘也会变得更明显。有时还会引起衍射现象，也就是产生画面清晰度随光圈的缩小而降低等不良影响。为了防止以上情况的发生，应注意做好万全的准备及后期处理，如使用三脚架拍摄，注意保持图像传感器的清洁，以及拍摄后提高照片锐度等。





锐利拍摄 基本技巧 ▶▶ 7





倾斜构图

主要效果
帅气
硬朗

AF-S VR 变焦尼克尔 70–300mm f/4.5–5.6G IF-ED/焦距：270mm/光圈优先自动(F5.6、1/3 秒)/ISO 400/曝光补偿：+1EV

倾斜构图增强画面冲击力

悠闲拍摄的构图技巧主要包括“对称”、“空间感”等，着重营造柔和自然的感觉。而锐利拍摄的构图技巧是通过以大胆的不稳定、不平衡构图表现锐利。代表性手法就是“倾斜构图”。上面的示例变焦拍摄了隧道中行驶的电车，只需倾斜构图就能增加动感与冲击力。像这样通过倾斜构图、追随拍摄以及低调的组合可以说是表现锐利的秘密绝招。



要点 1 培养倾斜感

说是倾斜构图技巧，其实只需倾斜相机拍摄而已。因此就算被问到“倾斜到什么程度，朝哪个方向倾斜”，我也不知道怎么回答，只能说“凭感觉”。既然本书以“跟我学摄影”自居，这样的回答好像有点敷衍，但事实上确实没有“某种场景就要倾斜某个角度”的明确答案。

总之先试着倾斜相机到自己感觉不错的角度就释放快门，再确认所拍照片，重复此过程培养自己的倾斜感。

拍摄现场是这样的。这样拍摄的效果也不错。





原本就冲击力十足的工厂在倾斜构图下更凸显出临场感。下面的示例通过晃动相机进一步拍出了地震一般的冲击力。





要点 2 抖动相机也很有趣

左边的两幅照片拍摄出冲击力十足的工厂夜景。直接拍摄也能表现冲击力，但这种情况下正是倾斜拍摄的好机会。推荐尝试多种角度倾斜拍摄。想必大家也能看出来，倾斜拍摄增加了好像以自己的视线远眺般的临场感。

而且通过有意晃动相机，可以为照片增加地震般的冲击力效果。





锐利拍摄 基本技巧 8



黑色背景

主要效果

戏剧性

时髦

AF-S VR 变焦尼克尔 70-300mm f/4.5-5.6G IF-ED/焦距：250mm/光圈优先自动(F19、1/4000 秒)/
ISO 200/曝光补偿：-4EV/白平衡：阴影/优化校准：鲜艳

决定背景拍多黑

前文介绍了锐利拍摄的多种技巧，也反复强调了读懂光线与控制光影的重要性。表现锐利感应基于高光部曝光突出主体，但难点不是展现高光部的质感，而是在于控制突出主体的黑色背景。黑色部分占多少空间，以及黑色的醇厚度高低，都会大大影响照片锐度。与亮部形影不离，用于突出主体的黑色才是表现锐利的关键。

要点 1 黑色的魔力

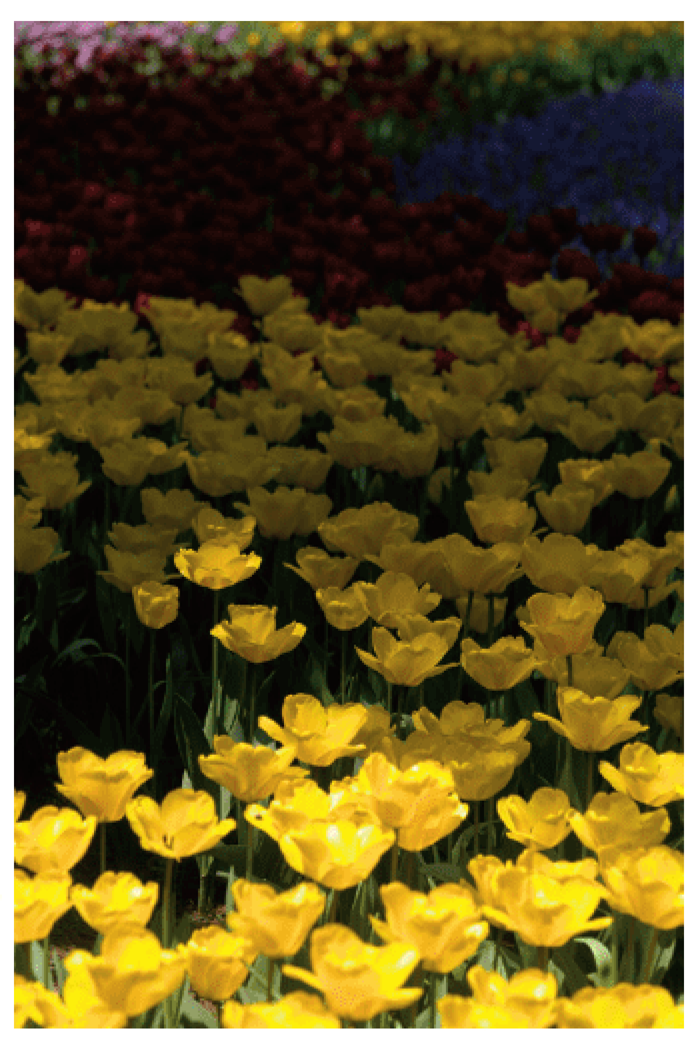
前页照片拍摄的只是日常可见的普通有轨电车，但却是一幅戏剧性作品。这不仅因为画面中的电车熠熠生辉，还通过黑色背景突出了电车的存在。

可以想象一下如果远景有建筑物等，整体画面呈现金色，一定没有示例照片这般的冲击力。黑色的魔力是可以将随处可见的日常风景和被摄体衬托成戏剧性的主体。

要点 2 控制黑色的关键

黑色背景的重要之处在于是否切实拍出醇厚的黑。控制黑色醇厚度的关键是对比度的调整。想要使背景黑色更醇厚，应尽量选择“鲜艳”等对比度高的优化校准模式。

自然



鲜艳



仔细比较画面中的黑色部分，相同曝光下对比度低的“自然”与对比度高的“鲜艳”表现出了不同醇厚度的黑色。



以背阴部为背景，低调曝光拍出黑色背景。更加凸显了冰柱的光泽。



要点 3 寻找作为黑背景的背阴

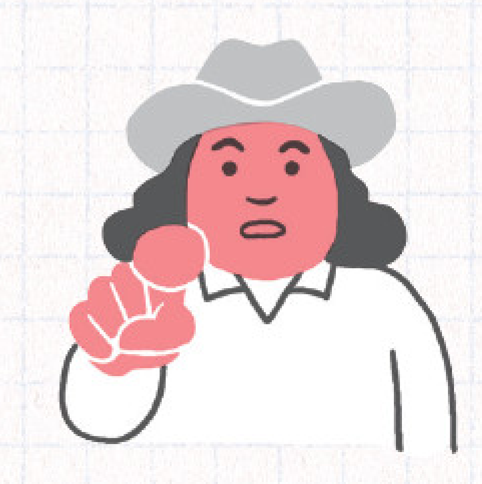
创造黑色背景最简单的方法就是主体受光而背景处于背阴处的场景。低调拍摄即可得到左侧示例一般主体从黑色背景中凸显出来的照片。第 95 页中的轮廓光照片也是同样的道理。找到高光部突出的被摄体后，应在周围转转，寻找背阴作为背景。

熟练后，只要看到拍摄现场的光线情况便能立刻找到黑色背景。



什么是清晰鲜明强迫症？

大家可以回想一下，拍摄时是不是常常执念于“必须拍得清晰鲜明”。如果答案是肯定的，大概就是患上了“清晰鲜明强迫症”。应坚持“服用”缓铁模式等“药剂”，注意不要过于纠结。



病例（住院・手术证明书）

姓名	本书读者	男・女	出生年月日	年　月　日（　）岁
症状	（请注明受伤部位） 清晰鲜明强迫症			
病因	润饰过度		初诊日期	年　月　日
初诊到目前为止的症状	总觉得未经润饰的原始照片缺些什么而感到不安。 不提高对比度就觉得不够清晰。 优化校准常用“鲜艳”或“风景”。 只在计算机上查看照片，一看到HDR功能什么的就激动。			
治疗方法	把照片打印出来。 在他人的计算机上查看照片。 尝试使用缓铁模式。			
处方	药物名称	跟我学摄影	手术日期	年　月　日
	手术类型（请圈出相应的项目）	①开颅手术②开胸手术③开腹手术④内视镜手术 ⑤其他（一日3次，饭前饭后阅读） 阅读《跟我学摄影：6小时实践怎样拍》可能会导致病情恶化。		

兹证明诊断情况属实。

年　月　日

住址：千代田区3番町20

医院（诊所）名称：英普丽斯综合医院

科室：悠闲过度科

医师：中井精也



※如有修改，请在改后加盖修改印章



第6个小时
"锐利拍摄"的实战

彻底成为
锐利派



锐利拍摄的方法中
也隐藏着
戏剧性、帅气、幻想等表现手法。

像这样用文字来描述，
在脑中想象想拍的效果……

再根据意图运用基本技巧，
并恰当选用镜头……
摄影乐趣定会陡增。

这里介绍的技巧并非全部。
请大家进一步磨炼技巧并自行组合，
掌握属于自己的“怎么拍”之法。







锐利拍摄 实践技巧 ▶▶ 戏剧性

1. 闪亮低调

D300S/AF-S DX 尼克尔 10-24mm f/3.5-4.5G ED/光圈优先自动(F9.5、1/750 秒)/ISO 200/曝光补偿: -2.5EV/白平衡: 阴影/优化校准: 鲜艳

发现金属被摄体或水面时都是好机会

“闪亮低调”是半逆光下锐利拍摄的代表性技巧。所谓“闪亮”是指在清晨或黄昏时，找到阳光照射被摄体的角度与相机对于被摄体的角度相同的场所，在此位置上被摄体反射阳光形成“闪亮”的光。金属或水面等平滑且反射率高的被摄体更能强烈地反射阳光，呈现戏剧性效果。“闪亮”适合搭配“低调”，通过低调拍摄可以突出闪耀光芒部分的素材感及质感。推荐用于表现蒸汽火车或汽车等主体凹凸不平的感觉。

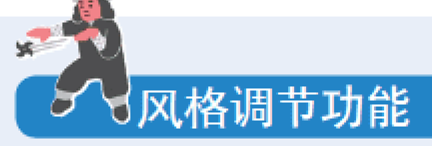
组合基本技巧



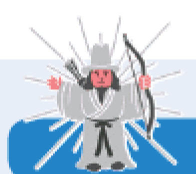
曝光
大胆低调



白平衡
阴影



风格调节功能
鲜艳



光线
半逆光



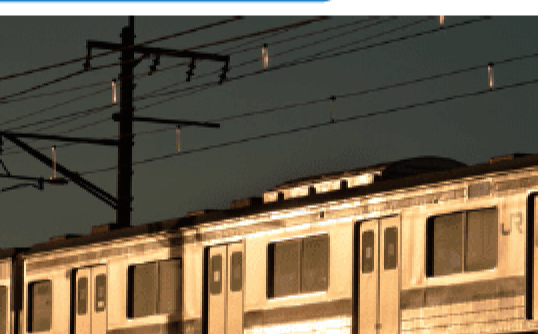
决定低调的程度

建筑物等静止被摄体闪耀反射光时，只需逐级负向补偿曝光拍摄即可。而如果是火车等动态被摄体，就要事先判断被摄体哪部分反光，以及调暗曝光的程度。

例如拍摄电车时，找到上方电线的反光就能拍出列车反光。栏杆或电线等也可以作为参照标准。但如果没有参照物，**也可以通过手掌比划或将塑料瓶等反光的物体置于与被摄体相同的方向上进行预测**。调暗曝光的程度要根据环境状况与被摄体反射率而定，**拍摄不锈钢等反射率较高的被摄体时，窍门在于低调处理至背景天空完全变黑**。



F8 1/4000 秒



F19 1/4000 秒



左侧照片实施了–2EV 的曝光补偿，右侧照片实施了–4.5EV 的曝光补偿。应补偿至天空完全变黑，果断大胆的判断力必不可少。



使用广角镜头把反光作为亮点

利用“闪亮”手法拍摄时会习惯性地特写被摄体，**其实还可以使用广角镜头拍下宽广范围，将反光的部分作为照片的亮点**。这样更能增加临场感，拍出戏剧性的效果。

火车的反光成为亮点，这是广角镜头才能得到的表现。



锐利
戏剧性
硬朗
浑厚
帅气
幻想
浪漫
严肃
酷感





锐利拍摄 实践技巧 ▶▶ 戏剧性

2. 剪影＋白平衡

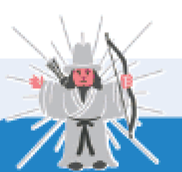
AF–S DX 尼克尔 10–24mm f/3.5–4.5G ED/光圈优先自动(F9.5、1/750 秒)/ISO 200/曝光补偿：–1EV/白平衡：白炽灯/优化校准：鲜艳

拍剪影效果推荐尝试改变白平衡

“剪影”是利用天空的高光将被摄体拍成剪影画般效果的手法。通过基于天空的高光部进行曝光，拍出低调照片，使被摄体欠曝形成暗部缺失。换句话说，这样拍摄的优势是，只需让本应关注的“被摄体颜色”缺失，不管照片整体颜色如何，都不会影响效果，不至于让人感觉不自然。“剪影”可以像示例照片这样精细表现根根树枝，通过改变白平衡可进一步控制背景的颜色，拍出更符合自己意图的效果。

组合基本技巧



曝光	白平衡	风格调节功能	光线
低调	增加蓝色或琥珀色	鲜艳	逆光、半逆光



低调加白平衡创造别样世界

这里对自动曝光拍摄的日常街景大胆实施 –3.5EV 的曝光补偿，得到欠曝效果，并通过改变白平衡使照片印象大变。可以看出调整后的效果与之前完全不同。虽然都表现了戏剧性，但白平衡“白炽灯”+B6 拍摄的右上照片酷感十足，而白平衡“阴影”+A6 拍摄的右下照片令人感觉温暖。使用白平衡“阴影”+M6 营造夕阳般的效果应该也不错。通过大胆低调处理与白平衡的组合，日常光景也能拍出不寻常之感。

戏剧性的酷感印象。

白平衡“白炽灯”+B6



戏剧性的温暖感觉。

白平衡“阴影”+A6



使用程序自动模式拍摄，
看起来只是平凡的日常光景……



锐利 戏剧性 硬朗 浑厚 帅气 幻想 浪漫 严肃 酷感





锐利拍摄 实践技巧 ▶▶ 硬朗

3. 高感光度颗粒黑白

AF-S DX 尼克尔 10-24mm f/3.5-4.5G ED/光圈优先自动(F27、1/8000 秒)/
ISO Hi 2(相当于 ISO 25600)/曝光补偿：-2EV/优化校准：单色/使用圆形偏振滤镜

高感光度却少噪点的数码单反相机需要“粗糙绝招”

“颗粒黑白”可以表现粗糙的颗粒感及硬朗的感觉。胶片相机可通过使用高感光度胶片进行追显，故意增加粗糙的颗粒感。但最近的数码相机，特别是尼康数码单反相机的高感光度画质很纯净，使用高感光度拍摄的噪点也不是很明显。在此介绍用高性能相机使画质极端恶化的“高感光度颗粒黑白”技巧。这是通过大胆以“有损画质”的设置进行拍摄，故意使画质粗糙的手法，可以说是“粗糙绝招”。

组合基本技巧



曝光 1

最高ISO感光度 -2EV曝光补偿



曝光 2

RAW显像时 +2EV曝光补偿



风格调节功能

单色

功能

RAW显像



要点 1 最高感光度、欠曝、相机上 RAW 显像

作为一本“讲解如何拍好照片的书”，好像不应该教人降低画质，只在这里悄悄告诉大家。首先在包括扩展感光度的范围内将 ISO 感光度设为最高，并比恰当曝光降低 2EV 欠曝拍摄。接着在相机上进行 RAW 显像时再提亮 2EV 的曝光，并选择优化校准“单色”。这是对故意欠曝的失败照片强行进行补偿以降低画质，再将粗糙画质作为表现手法。观察显像后的图像，从背面 LCD 显示屏上都能看出粗糙的颗粒感。可以把工厂风景或机械感的被摄体等拍出硬朗的感觉。

提高至最高 ISO 感光度（相当于 ISO 25600），实施 –2EV 曝光补偿进行拍摄。大胆拍出全黑的照片。



NEF (RAW) 处理
单色
SD
NL
VI
MC
PT
LS
C-1
取消 调整 OK 确定

从“润饰菜单”中选择“NEF（RAW）处理”，选择图像后将“优化校准”设为“单色”。

NEF (RAW) 处理
单色
锐化
对比度
亮度
滤镜效果
调色
B&W
取消 重设 OK 确定

从“润饰菜单”中选择“NEF（RAW）处理”，选择图像后将“优化校准”设为“单色”。



按下多重选择器右键进入调整画面，将“对比度”调至最大。



锐利拍摄 实践技巧 ▶▶ 浑厚

4. 剪影相框

AF–S DX 尼克尔 10–24mm f/3.5–4.5G ED/焦距：12mm/手动(F8、1/350 秒)/ISO 200/曝光补偿：–1EV/白平衡：晴天

利用相框引导视线至被摄体

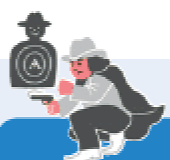
通常的“剪影”表现是以天空等高光部作为背景，将被摄体拍出剪影画般的效果，而这里介绍的“剪影相框”与之略有不同。通过以被摄体为基准进行曝光，使暗部的被摄体形成剪影一般的画框，为照片增加浑厚的气氛。画框般的效果吸引观者视线至被摄体，可以更加突出被摄体的存在。

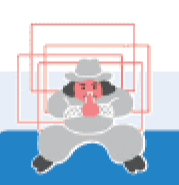
表现浑厚感的窍门在于，不是单纯地用黑色四边形框住被摄体，而是成为边框的剪影有丰富的形状细节，在画面中有其分量。

组合基本技巧


曝光
配合主体的亮度


白平衡
重视主体的色彩还原


焦点
合焦于主体


构图
利用剪影包围主体



判断被摄体是否适合作为剪影包围





检票口门闩的形状是剪影表现的关键。

示例的左侧照片中检票口门闩的形状清晰可见，而右侧照片没有拍出检票口，难以看出拍的是车站，缺乏临场感。对比示例照片可知，用于包围的剪影部分不明确的话，则无法表现浑厚的气氛。



把车窗拍出画框的效果

透过列车车窗看到美景时，不直接特写风景，而是利用车窗的窗框作为画框拍摄，更能表现风景的浑厚感。而且也容易看出是从列车上拍的，可以拍出临场感十足的作品。

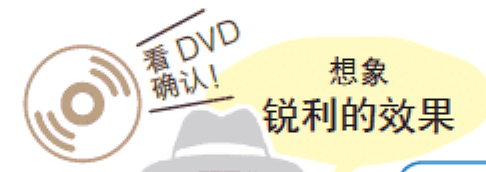
另外，利用低速快门增加动感也是一个不错的主意。

将车窗作为画框，拍摄了以海为背景矗立的铁树。拍入多个车窗更能突出在列车上拍摄的感觉。



不对孩子们曝光，而是基于窗外的景色进行曝光，突出了深入山中的铁路。







锐利拍摄 实践技巧 帅气

5. 树木追随拍摄

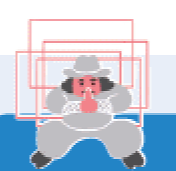
AF-S VR 变焦尼克尔 70-300mm f/4.5-5.6G IF-ED/焦距：200mm/手动(F22、1/8 秒)/ISO 200/曝光补偿：+1EV/优化校准：鲜艳

在被摄体与相机之间加入其他景物追随拍摄

追随拍摄可以表现火车等动态被摄体的动感，“树木追随拍摄”是其中的一种方法。追随拍摄是通过配合被摄体的动作同步移动相机，仅定格被摄体，使背景模糊的手法，而“树木追随拍摄”是在相机与被摄体之间加入花朵或树木等景物，利用低速快门进行追随拍摄的手法。这样拍摄会使花朵或树木在被摄体前形成流动的色彩，不仅可以表现动感，还能增加照片的季节感和临场感。

虽然使用低速快门拍摄的难度略大，但只要表现出临场感，产生抖动也不要紧。推荐大家尝试此方法。

组合基本技巧

 曝光	 镜头	 焦点	 构图
低速快门	**远摄镜头**	**对被摄体所在位置预置焦点**	**在相机与被摄体之间配置树木或花朵**



选择透过前景可见被摄体的拍摄位置

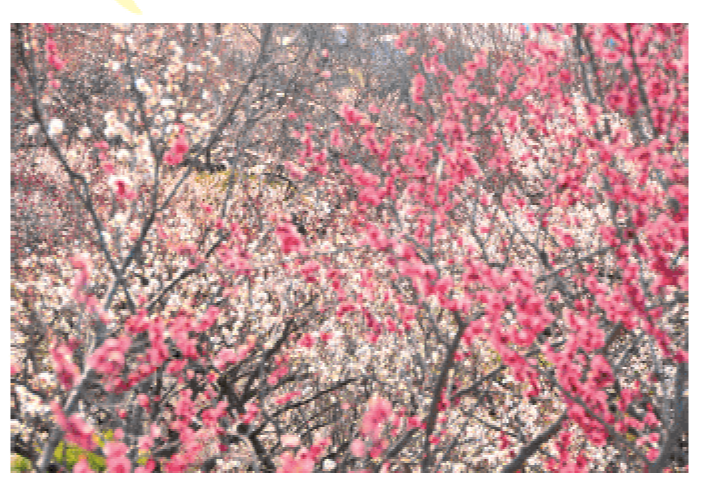
前页照片在相机与列车前加入梅花进行“树木追随拍摄”。拍摄现场是在右侧照片所示的高台上，透过梅花可见远处的铁路。

像这样**肉眼可以透过前景看到被摄体的状态为最佳**。利用 200mm 的镜头特写拍摄。

在俯瞰列车的高台上发现了梅花。



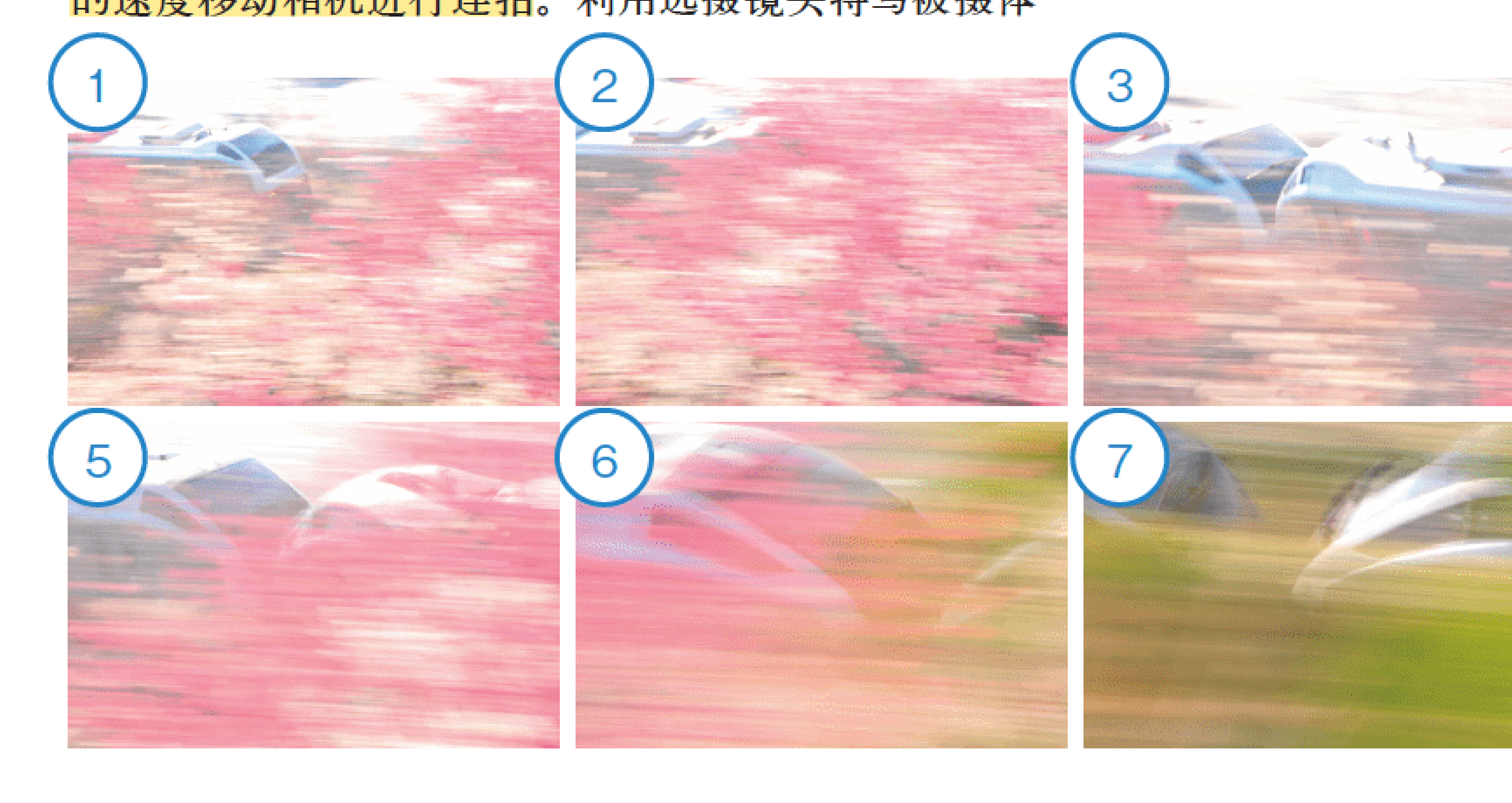
以透过梅花可见列车的位置为目标拍摄。





低速快门手持相机摇摄

快门速度最好低于 1/15 秒，这里设为 1/8 秒，配合列车的运动手持相机摇摄。**捕捉到列车后，以固定的速度移动相机进行连拍**。利用远摄镜头特写被摄体比较困难，可以先用广角镜头透过树林追随拍摄列车进行练习，熟练后再用远摄镜头拍。





窍门是捕捉到列车后，以固定的速度移动相机进行追随拍摄。列车运动到无梅花的位置时，也要继续追随拍摄。





锐利拍摄 实践技巧 ▶▶ 幻想

6. 钟摆追随拍摄

营造幻想效果

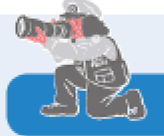
“钟摆追随拍摄”是**使用鱼眼镜头进行追随拍摄**，因为能够表现钟摆般的圆弧效果而得名。使用安装了鱼眼镜头的相机进行竖拍，将火车置于画面的上方或下方，火车在取景器画面中呈弧形行驶。**配合其运动旋转相机以低速快门拍摄**，世界好像围绕着钟摆运动的中轴转动起来，营造出幻想效果。

如果旋转的中心偏离地面，效果会减弱，使用超广角镜头也能以相同的手法拍摄。

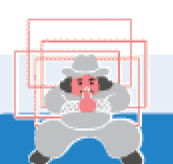
AF DX 鱼眼尼克尔 10.5mm f/2.8G ED/
手动(F11、1/10 秒)/ISO 100/
曝光补偿：+1EV/白平衡:晴天

组合基本技巧


曝光
低速快门


镜头
鱼眼镜头

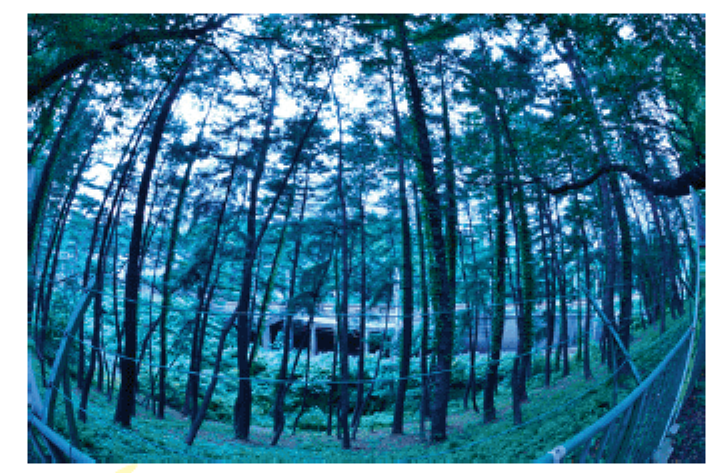

焦点
对被摄体所在位置预置焦点


构图
竖拍



1/4 ~ 1/15 秒左右可拍出最佳效果

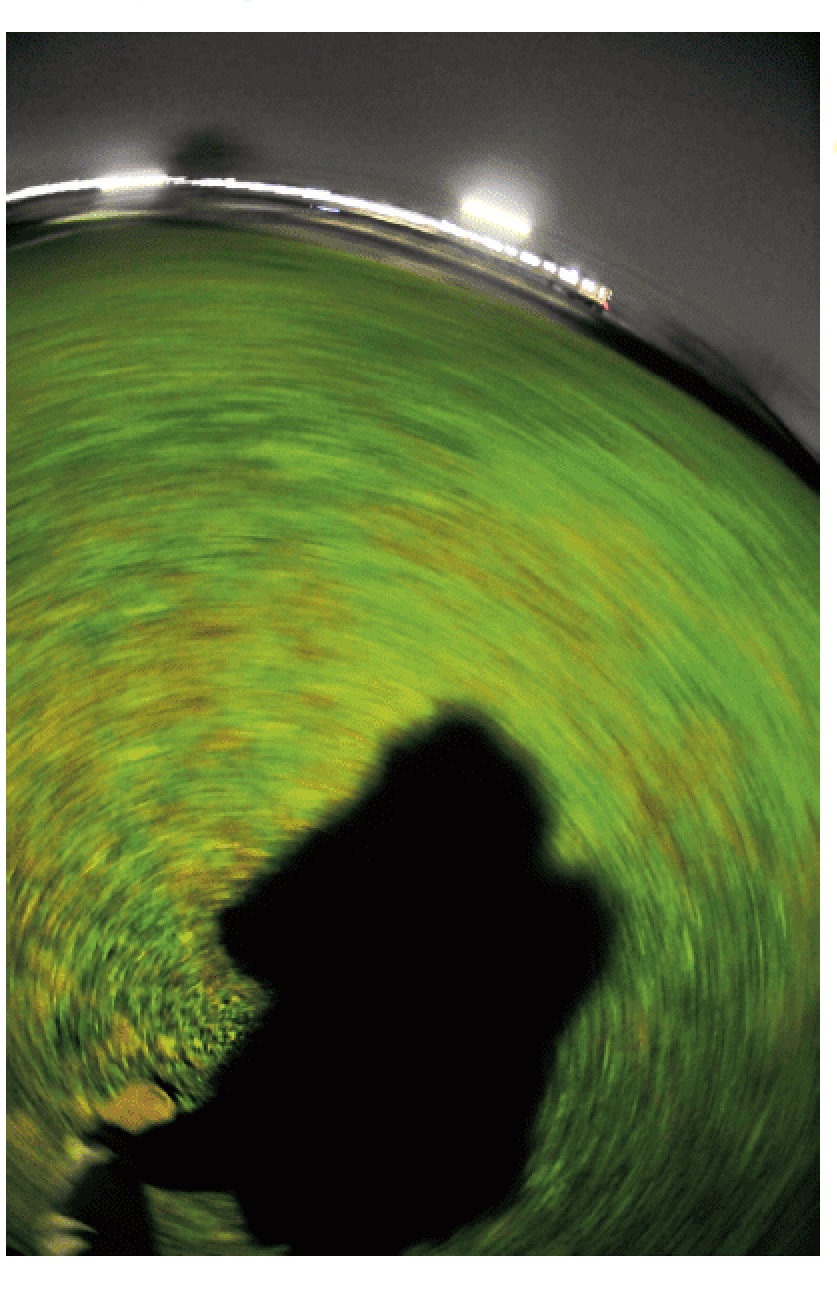




火车在树林深处驶过，相机朝上摇摄，树木被拍出转动效果。快门速度要根据被摄体运动速度而定，一般 1/4 ~ 1/15 秒左右为最佳。



尝试朝上或朝下摇摄



相机朝下并摇拍，拍摄者的脚也跟着转动起来。应使自己的影子处于旋转的中心，进行“钟摆追随拍摄”。

看照片感觉旋转速度非常高，其实只是根据火车的运动速度缓慢移动相机拍摄的。虽然在哪里都能拍，但在左侧现场照片这样的森林等地可以拍出树木转圈的趣味效果。选择旋转中心有趣味被摄体的场所拍摄效果比较好。

另外，相机以朝上或朝下的角度摇摄时，形成弧度的位置也会变化。朝下拍摄时，拍摄者面前的地面会成为旋转的中心。



7. 朝霞标兵

AF-S 尼克尔 24mm f/1.4G ED/手动(F13、0.7 秒)/ISO 200/白平衡：晴天 +M6/优化校准：鲜艳

争当早起标兵

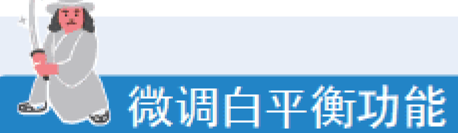
“朝霞标兵”这个名字看起来有点玩笑的意味，下面就不开玩笑地认真介绍拍摄朝霞照片的方法。以流程来考虑，顺便拍摄夕阳的机会有很多，但黎明前的朝霞是需要特意去拍的。太阳升起后的戏剧性世界虽然也不错，但日出前天空被染红的时间段更是拍出幻想感觉佳作的好机会。“朝霞标兵”需要与时间作战，应通过网络等事先调查日出时间，切实预测天空变红的时间与方向。虽然早起很痛苦，但可以拍出日出时段特有的色彩。

组合基本技巧



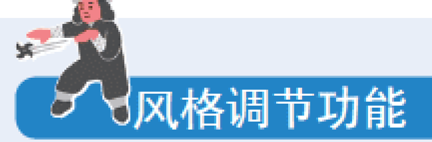
曝光

以朝霞笼罩的天空为基准



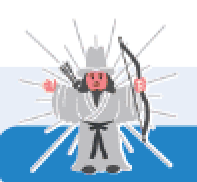
微调白平衡功能

+M



风格调节功能

鲜艳



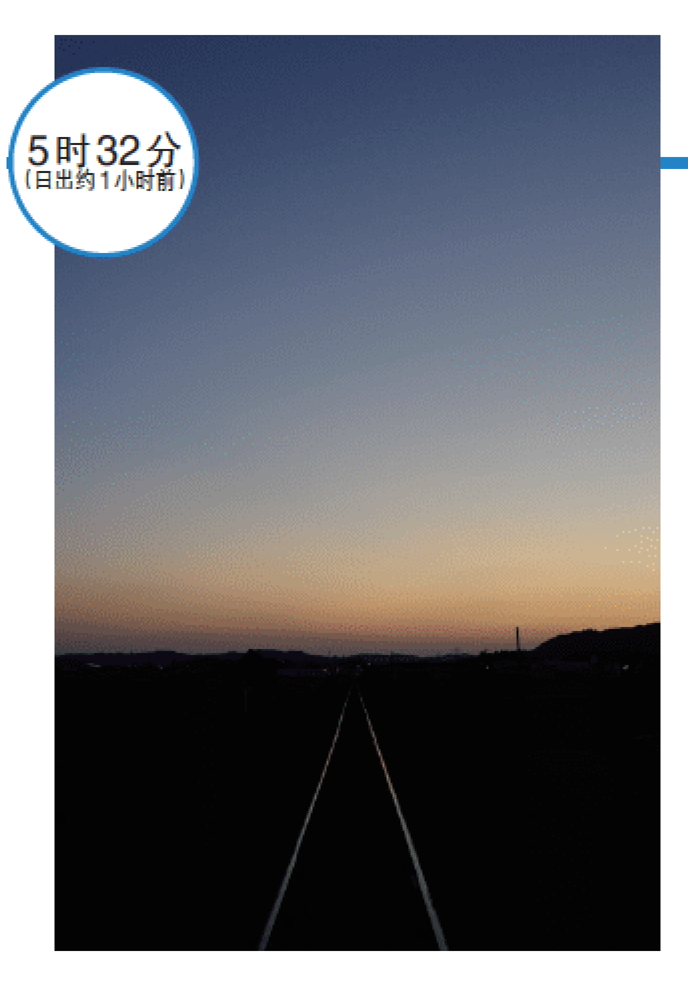
光线

以东边天空为背景逆光拍

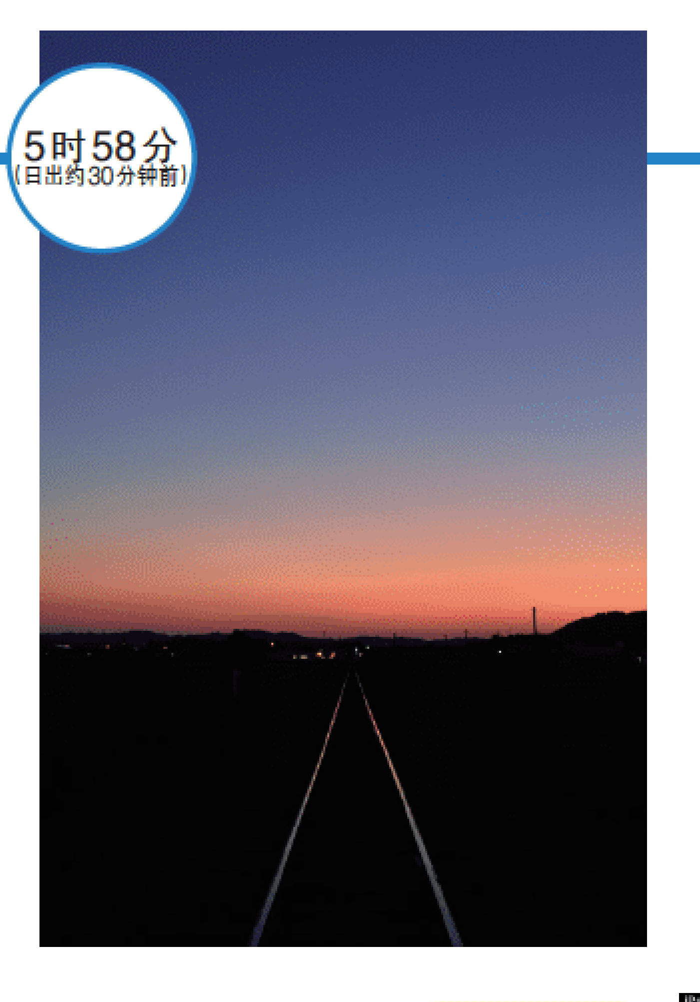


要点 1 拍摄朝霞的最佳时段仅 10 分钟

晴天的朝霞分分钟不停变化。不要贪多变换构图，应以决定好的构图捕捉朝霞最美的时机。拍摄下面照片的那天日出时间为 6 点 27 分左右，但黎明始于约 1 小时前的 5 点半左右，天空被朝霞染红的最佳时段从日出前约 30 分钟开始，仅持续 10 分钟左右。



5时32分（日出约1小时前）



5时58分（日出约30分钟前）



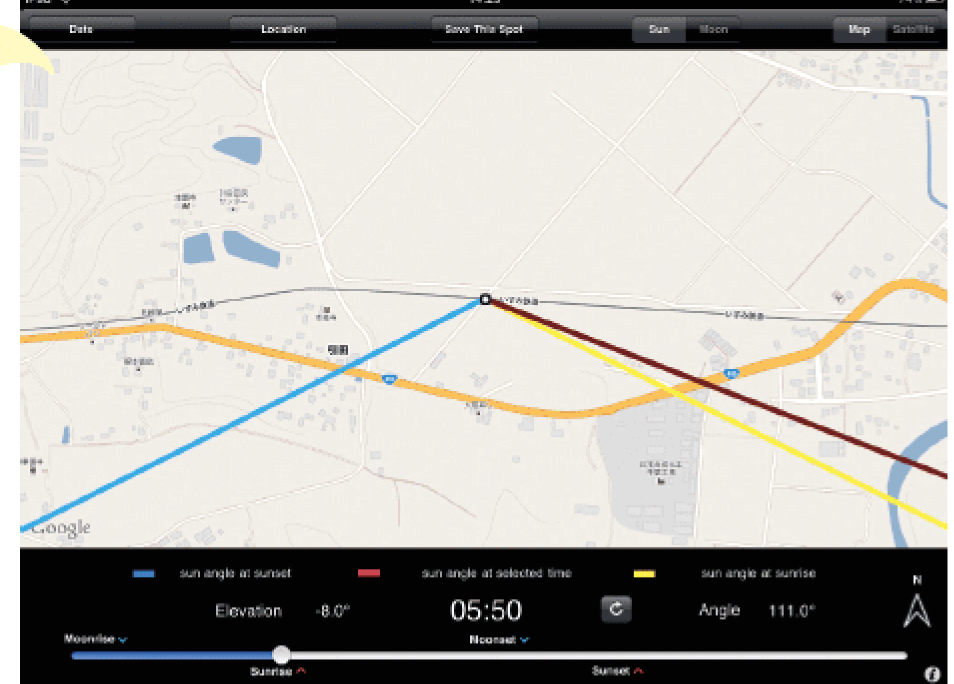
6时8分（日出约20分钟前）

6时27分（日出时间）

要点 2 以东边的天空为背景拍摄

把握被朝霞染色的东边天空与被摄体之间的位置关系很重要。我喜欢用 iPad/iPhone 的应用程序“LightTrac”。设置好时间与场所，就会显示该时间的太阳位置，令人一目了然。如右图所示，黄色线表示日出的方向。

“LightTrac”的画面。





锐利拍摄 实践技巧 浪漫

8. 闪光定格

AF-S 尼克尔 70-200mm f/2.8G ED VR II/手动(F2.8、1/6 秒)/ISO Hi 1(相当于 ISO 25600)/白平衡：白炽灯

闪光拍摄为照片点缀浪漫

纪念照不怎么用闪光拍摄，但我在创作作品时经常使用。“闪光定格”是利用闪光灯拍摄的技巧之一。方法很简单，在大雨或大雪天，对着雨或雪闪光拍摄即可。这样可以将肉眼看来降落速度极快的雨或雪定格在闪光的瞬间，拍出群星闪耀或灯饰般的效果，为照片点缀浪漫气氛。

窍门是控制闪光的强度和方向，调整拍入雨滴或雪粒的数量。

组合基本技巧



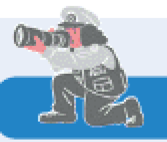
曝光

以所拍风景为基准



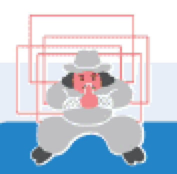
白平衡

晴天或白炽灯



镜头

广角镜头最佳



构图

为雪或雨留出空间



要点 1

调整闪光

在雨雪不是很大的状态下，拍不出前页示例那样的效果。安装外接闪光灯是最好不过的办法，但利用内置闪光灯也能拍摄。右侧示例都是用内置闪光灯拍摄的。**应基于所拍风景进行曝光，试拍调整闪光强度**。可以在闪光灯上调整光量，也可以按住相机的闪光模式按钮并旋转副指令拨盘调整闪光量。

开启闪光灯后无法设置低速快门的情况下，需要将闪光模式设为“慢同步”或“手动”。如果正面闪光拍摄的雨雪颗粒过多，可以将闪光灯灯头朝向天空拍摄以减少雨滴或雪粒。另外，**使用内置闪光灯时也可以通过挡住闪光部的下半部调整颗粒的数量**。



未闪光拍摄



闪光灯正对被摄体进行闪光



闪光灯朝向天空进行闪光



想要对闪光灯进行闪光曝光补偿，需要按下内置闪光灯侧面的闪光模式按钮并旋转副指令拨盘进行调整。

锐利 戏剧性 硬朗 浑厚 帅气 幻想 浪漫 严肃 酷感

想象
锐利的效果



锐利拍摄 实践技巧 ▶▶ 严肃

9. 严肃单色

AF–S 尼克尔 14–24mm f/2.8G ED/焦距：14mm/光圈优先自动(F4、1/250 秒)/ISO 1600/曝光补偿：–0.7EV/优化校准：单色

精简颜色以突出主体

画面中颜色过于丰富导致主体不突出，或明暗差过大主体不明确等场景下，利用“严肃单色”可以突出主体并为照片增加严肃气氛。

像上面照片拍摄的车站风景，画面中包含列车、乘客的衣服、墙柱的污渍、荧光灯的偏色等多种颜色，色彩过于丰富，因此拍成单色以整理色彩，突出了主体。“严肃单色”并不是盲目地拍摄黑白照片，而是为了突出主体将画面拍成单色。

组合基本技巧



曝光

基于主体曝光欠曝更适合



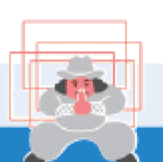
白平衡

也可以通过调色功能增色



风格调节功能

单色



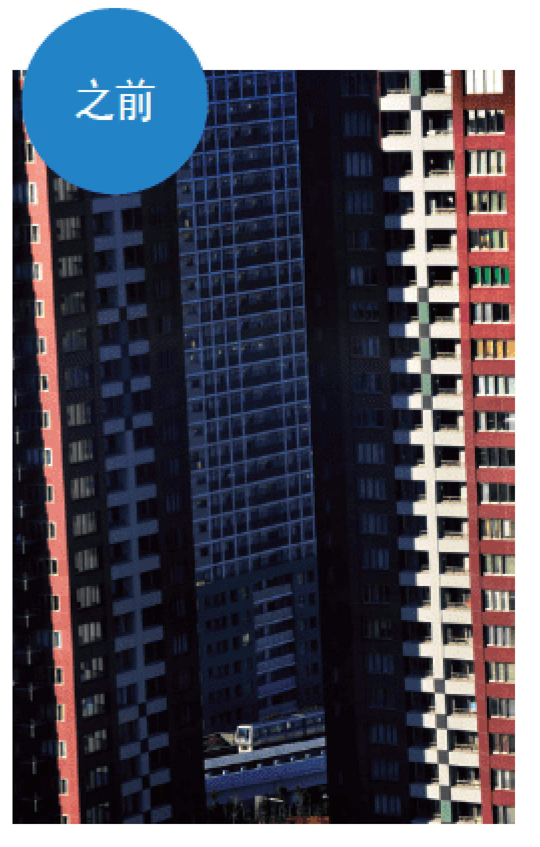
构图

适合想要精简画面内颜色时



对颜色做减法

示例拍摄了穿梭于都市林立的建筑物中的红嘴鸥线路。利用拍摄地较大的明暗差，突出了列车，但近前建筑强烈的红棕色比列车还醒目。因此选择优化校准中的“单色”选项，改变画面整体的色调，不仅突出了列车，而且消除了廉价感的建筑物色彩，营造了严肃的气氛。拍摄街景时需要与明暗差和廉价感的颜色做斗争。利用此技巧可以对多余的信息做减法，展现被摄体的本质。



将较大明暗差与廉价感的色彩单色化做减法。





低调表现浑厚

这幅津轻铁路火车的照片也是使用“严肃单色”拍摄的，营造了浑厚严肃的氛围。如果拍成彩色的话，从雪中探出的狗尾草的颜色会破坏气氛。且由于客车的颜色是橙色，利用单色整理了色彩。在彩色画面中很显眼的电线杆也不那么突出了。另外，通过低调曝光，可以尝试表现津轻浑厚的天空。黑白照片更有作品的味道，容易被滥用，希望大家注意在恰当场景下运用此技巧。

结合低调，进一步增加浑厚的气氛。



锐利 戏剧性 硬朗 浑厚 帅气 幻想 浪漫 严肃 酷感



锐利拍摄 实践技巧 ▶▶ 酷感

10. 酷感夜景

AF-S 尼克尔 14-24mm f/2.8G ED/焦距：14mm/光圈优先自动(F2.8、1/20 秒)/ISO 1600/白平衡：白炽灯/优化校准：鲜艳

下班路上也能拍出酷感

“酷感夜景”是夜间轻松拍摄的技巧。说起夜间拍摄，给人的印象好像是要带上大型三脚架，一脸严肃地进行长时间曝光。但在高感光度画质大幅提升的今天，夜间拍摄变得更容易了。“酷感夜景”中的“酷感”包含将白平衡设为“白炽灯”，拍出冷酷色调的意思，同时也有“更轻松潇洒地手持拍摄”的意思。下班路上快意拍摄夜景，这才是真正的酷炫上班族！

组合基本技巧



曝光	白平衡	风格调节功能	镜头
ISO 1600下的最高快门速度	白炽灯	标准鲜艳	广角～标准变焦镜头







要点 1 用附带 VR 减震功能的镜头以 ISO 1600 抓拍街景

运用此技巧的目的是轻松抓拍夜景，因此应大胆提高感光度至 ISO 1600。尼康数码单反相机在 ISO 1600 下的画质也不会降低，可如常拍摄。不要使用三脚架，推荐以良好的节奏手持拍摄。

建议选择不易抖动的广角镜头。最好是配备手抖动补偿机构 VR 减震功能的。拍摄城市风景的话，1/15 秒左右的快门速度比较适合，平时就要多练习不易产生抖动的相机握持法。不带三脚架的机动性强，定会诞生意想不到的佳作。



夜间拍摄时推荐使用配备手抖动补偿机构 VR 减震功能的镜头。

AF-S DX 尼克尔 18-200mm f/3.5-5.6G ED VR II



容易产生抖动的夜间拍摄时应开启 VR 减震功能。



要点 2 用蓝色表现城市风景

城市风景适合用酷感的蓝色表现。因此要将白平衡设置为“白炽灯”。

使用数码相机可以在拍完后马上通过 LCD 显示屏确认效果，自由调整感光度，因此“酷感夜景”是数码相机特有的拍摄技巧。天一黑就把相机收到包里，岂不是太可惜了。

推荐大家也试着把夜晚的街景拍出酷感。



白平衡“晴天”

使用白平衡“晴天”拍摄的照片。画面中颜色很多，表现了日常的氛围，但缺少酷感。



白平衡“白炽灯”

夜间拍摄一般选择白平衡“自动”，但设为“白炽灯”却能够协调地表现出酷感。

锐利 戏剧性 硬朗 浑厚 帅气 幻想 浪漫 严肃 酷感

结束语

这本书围绕极富个性的表现方法进行了讲解，
大家觉得怎么样？

把照片拍成奇怪的颜色，让画面旋转起来，故意拍出粗糙质感的照片……
都是些会令专业摄影老师勃然怒斥的技巧。
通过讲解这些技巧，我想传达给大家的是，
就算是常常使用的相机，
只要稍稍改变设置，便能拍出完全不同的照片。
而且希望大家可以体会拍出不同以往照片时的那份震惊。

震惊带来改变。
如果每次释放快门后的震惊能成为大家摄影生活的调味料，
我就很欣慰了。

希望大家能在享受乐趣的同时拍出好作品！

中井精也


悠闲拍摄与锐利拍摄  怎么拍索引

悠闲拍摄

查看照片找到想拍的效果，根据描述效果的相应词汇找出必备的技巧。

